

患者さんパンフレット

四国がんセンター
泌尿器科



膀胱全摘除術+回腸導管造設術を 受けられる方へ

さま

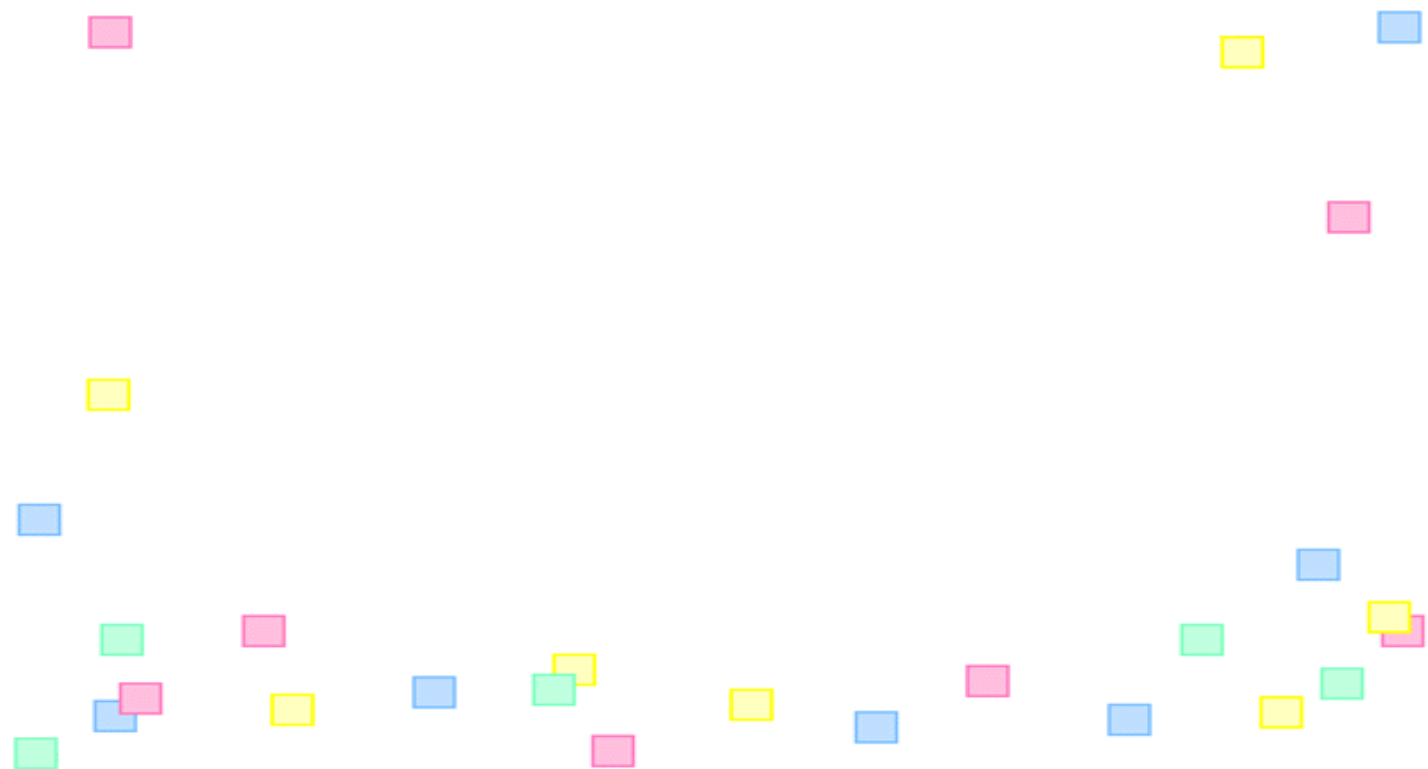


主治医

受け持ち看護師

私たち医療スタッフは

- I 入院や手術に対する不安を軽減し最良の状態です術が受けられるようにお手伝いします
- II 手術後の苦痛を軽減し、合併症を起こさず順調に回復され安心して退院を迎えられるようにお手伝いします



手術までに準備していただきたいこと

- 他の病院で処方され服用しているお薬がある方は、入院時に必ずお持ちください（原則、入院中は他の病院の受診ができないため、余裕をもってお持ちください）
- **お薬手帳をお持ちの方は、入院時に必ずお持ちください**
- サプリメントを飲んでいる方は、必ずお申し出ください
- 爪の装飾（マニキュア、ペディキュア、マグネットネイル、ジェルネイル、スカルプネイルなど）は入院前に落とし、爪は短く切っておいてください
- まつげのエクステンションをされている方は、お知らせください

<以下のものは病院で貸し出し、購入もできます>

- 衣類（パジャマタイプ/ゆかたタイプ）
- バスタオル 2枚
- フェイスタオル 2枚
- ティッシュペーパー 1箱
- 紙おむつ（マジックテープ式） 2枚
- 腹帯 3～4枚
- コップ、曲がるストローまたは吸い飲み
- 水のペットボトル 500ml 1本
- 歯磨きセット、割れないコップなど

「CSセットのご案内」冊子を
参考にしてください

「入院される方へ」の
パンフレットを
参考にしてください



<ご自宅からお持ちください>

- ビニール袋 3枚（靴、パジャマ、下着などを入れるために使います）
- 証明写真 3cm×4cm（身体障害者手帳申請に必要です）
- ガム（手術後に噛んでいただきます）

* ICUに入室する方は、タオル、バスタオル、ティッシュなどご自身の持ち物に氏名をお書きください

※同意書がお手元にある方は忘れずお持ちください

医療品ショップ くろ〜ば〜

場所 2階 中央処置室前
営業時間 8:30~17:00
定休日 土・日・祝日・年末年始
電話 (089) 999-1129





手術に備えての練習

深呼吸・痰の出し方について

手術後は、傷の痛みがあるために、深呼吸がしにくくなったり、痰が出しにくくなります

その為に、痰がたまりやすく、肺炎が起こりやすくなります

肺を十分広げて痰を上手に出せるように十分練習をしておきましょう

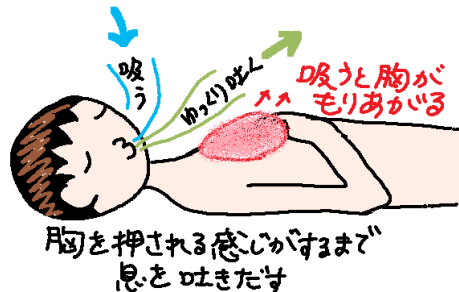
～深呼吸の方法～

◆胸式呼吸◆

胸を上下することによって、肋骨を動かし、呼吸する方法です

ラジオ体操の深呼吸のようにします

- ①仰向けに寝て、全身の力を抜く
- ②鼻から大きく息を吸う
- ③口からゆっくり息を吐く

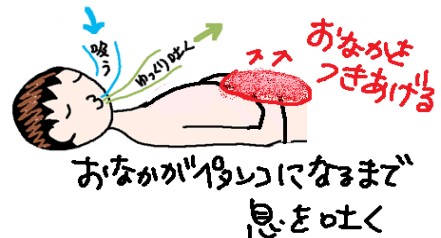


◆腹式呼吸◆

おなかを出したり引っ込めたりすることで、横隔膜を下げ呼吸する方法です

おなかを太くしたり細くしたりする気持ちでします

- ①手をおなかの上に置き、息をゆっくり吐く
- ②おなかに当てた手を押し上げるようにして息を吸う
- ③おなかを引っ込めるように息を吐く

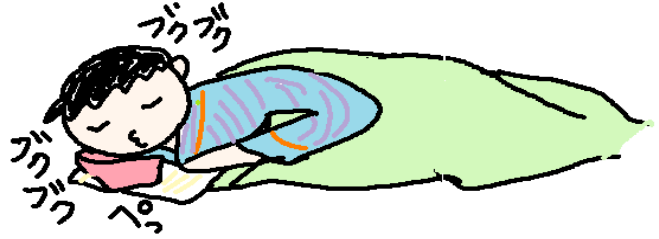


～痰の出し方～

傷口を押さえて小さな咳を2～3回し、痰を徐々にのどにあげていきます
最後に大きな咳をして痰を出しましょう

うがいの練習

手術後は、絶飲食や麻酔の影響で口が渇きます
また、口の中を清潔に保つために、意識がはっきりしたらうがいをします
うがいをすることで
痰も出しやすくなります



<寝たままでのうがいの方法>

顔を横に向け、ブクブクうがいをした後、ゆっくり吐き出しましょう
(手術後は看護師がお手伝いします)

体の動かし方

麻酔がさめたら、横向きになってみましょう

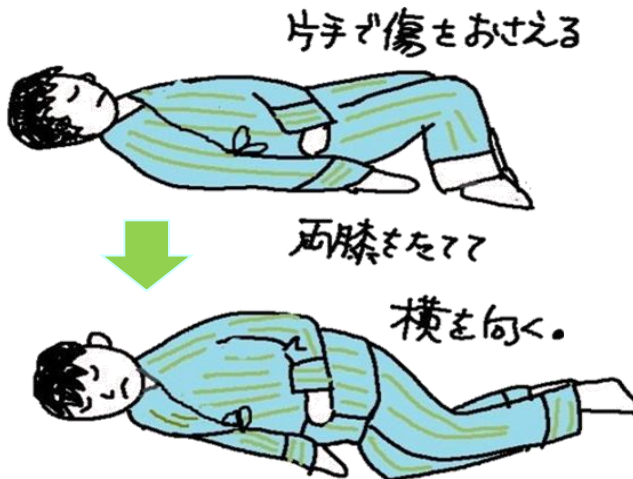
手術後に体を動かすことは、痛みをともないつらいと思いますが、

- (1) 痰を出しやすくする
- (2) 血液循環を良くして傷の治りを早める
- (3) 腸の動きを良くしてガスを出す

など、回復を早めることができますので、積極的にがんばりましょう

看護師もお手伝いします

また、肺塞栓症（いわゆるエコノミー症候群）予防のために足を動かしましょう



ダイアリー

このパンフレットには、当院での標準的な治療や日常生活で注意していただきたいポイントなどを記載しています

また、よりよい状態で退院を迎えられるように**患者さんご自身の目標**と**医療スタッフの目標**もあげています

入院は約3週間の予定です

手術後の回復は、個人差があり、体の状態によっては予定どおりにすまないこともあります。その都度対応していきますので、ご安心ください

私たち医療スタッフは、これからの入院生活を不安なく送れるように支援させていただきます





今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる

<時間>

<予定>

11:00	入院	<p>【入院後に以下のことを予定しています】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・看護師から病院内、病棟内、入院生活の説明（テレビの病院案内も参考にしてください）
12:00	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・検温、血圧測定、身体測定 ・連絡先、既往歴、生活習慣などの聞き取り ・禁煙の確認 ・術前呼吸訓練、機能訓練 ・ストーマの位置決めをし、印をつけます（専任の看護師と行います） ・医師より手術の説明があります ご家族の方も一緒に説明をお聞きください ・サインをした同意書は看護師にお渡しください ・わからないことやもう少し詳しく説明を聞きたいことなどがありましたら、遠慮なくお尋ねください
18:00	夕食	<p><お薬></p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の病院で処方された薬は、一度お預かりします 医師に確認後、続けるか、中止するかをお伝えします
20:00	下剤内服	<p><食事></p> <ul style="list-style-type: none"> ・消化の良い食事（低残渣食）を用意しています ・病院食以外の食事はとらないでください
21:30	消灯	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせください

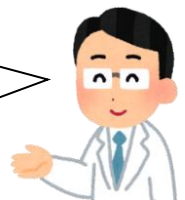
MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標

- ・入院生活や手術に対する不安がないように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します





今日の目標

- 手術の準備をすすめることができる
- 不安な気持ちを医療スタッフに伝えることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食（流動食）

9:00

回診
血液検査

10:00

検温、血圧測定

12:00

昼食（流動食）

シャワー浴をしましょう



14:00

下剤を服用します
点滴を行います

18:00

絶食

21:30

消灯

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

<活動>

- 活動に制限はありません

<手術前の準備>

- 横になったままでうがい、深呼吸、体の動かし方の練習をしましょう
- おへその掃除をします
- シャワー浴をしましょう
- 手術に必要な物品の確認

手術室の看護師から説明があります

ICU（集中治療室）に入室する場合は、ICU看護師から説明があります

<食事>

- 昼食後は絶食です
何も食べないでください
- 水分摂取はできますので、しっかり水分補給をしましょう

医師から指定がない場合は、

手術が午前から開始の場合、手術当日朝3時～飲水不可

手術が午後から開始の場合、手術当日朝7時～飲水不可となります

<お薬>

- 14時頃、下剤を服用した後は、看護師が便の状況を確認しますので、お知らせください
- 眠れない場合は安定剤を服用することができます
- 手術当日に服用する薬がある場合は、看護師よりお知らせします

医療スタッフの目標

- 手術に対する不安がないように支援します
- 手術の準備をすすめられるように支援します



ご家族の方へ

手術当日は（ ）時までにお越しください

手術中は、必ず院内でお待ちください（2階フロア・4階家族控え室など）

必ず所在を明らかにし、連絡が取れるようお願いいたします

手術後、主治医から手術の結果について説明があります

他の患者さんの手術の関係で手術後すぐに説明できない場合は、お待ちいただくことをご了承ください

ICU（集中治療室）に入室する患者さんのご家族の方へ

手術が終わりましたら、病棟看護師がICUへ案内します

手術後ICU前室にて医師より手術結果について説明があります

手術当日は来院に30分以上かかる場合は、患者宿泊施設「向日葵」に宿泊をお願いしています

* ICU面会時は、患者さん用エレベーターをご利用ください

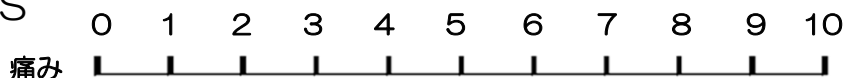
病室にて付き添いを希望される場合には、医師の許可が必要となりますので看護師にお申し出ください

布団のレンタルを希望される場合は、2階 医療品ショップ「くろ～ば～」でお尋ねください

手術後の痛みについて

手術後の痛みについては、痛みの程度を看護師が数字でお聞きします（NRS）
数字での表現が難しいときは、フェイススケールでお答えください

1) NRS



全く痛くない

これ以上耐えられないほど
ひどい痛み

2) フェイススケール



0

1

2

3

4

5

痛みがない

少しだけ
痛い

もう少し
痛い

もっと
痛い

かなり
痛い

もっとも
痛い



手術後の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる

手術後は、時間を決めて以下のことを行います

検温、血圧測定、状態観察

- ・帰室時、帰室後15分、30分、以後1時間ごとに行います（これ以外も必要なときに測定します）

深呼吸

- ・目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

うがい

- ・ベッドに横になったまま行います（看護師がお手伝いします）

飲水

- ・4時間経って吐き気がなければ、お茶や水を飲むことができます（看護師がお手伝いします）

活動

- ・ベッドの頭側を少し上げます
- ・足首の屈伸や膝立、腕の運動は痛みがない程度に自分で行いましょう
- ・体を横向きにするときは看護師がお手伝いします

手術後の傷

- ・傷口は透明のテープでとめ、その上を茶色のテープで覆います
- ・術後数日は貼ったままで傷の観察をします
- ・テープをはがした後、ガーゼなどは必要ありません

背中の管（硬膜外麻酔）

- ・背中（硬膜外）に入った管から、痛み止めのお薬が持続的に入ります（点滴の場合もあります）
- ・痛みが強い場合は、追加で痛み止めを使います
- ・痛みがある場合は、看護師にお知らせください



医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます

手術後の患者さんの様子

心電図モニター

- 手術後の状態を安全に管理します
- 血圧を測定するための点滴の管が動脈に入っています

血圧計

- 適宜測定します

酸素マスク

麻酔が完全に覚めるのを助け、手術後の呼吸状態を安定に保ちます

酸素濃度測定器

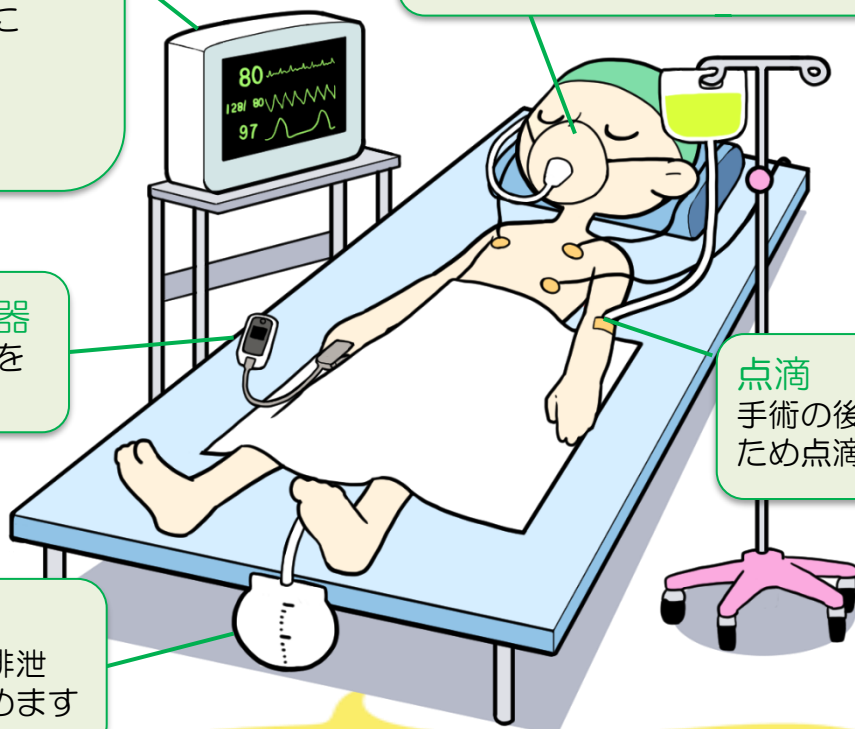
体の酸素の状態を観察します

尿の袋

ストーマから排泄される尿をためます

点滴

手術の後は食べられないため点滴があります



急に動くとチューブ類が抜ける場合があります
体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

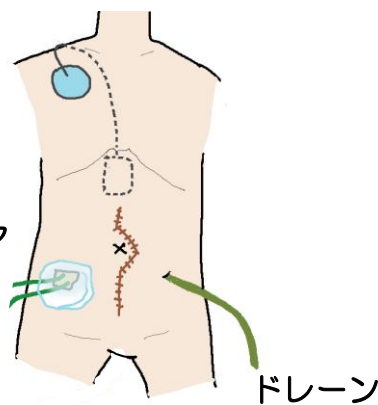
手術後のイメージ

ストーマには管が2本入っています
管から尿が排泄されます

硬膜外
チューブ

ストーマ

ドレーン





今日の目標

- 午前中ベッドを起こして座ることができる
- 午後看護師の介助で立ったり、室内や廊下を歩くことができる
- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>

<予定>

6:00 起床
 ベッドの頭側をあげて座り
 洗面、歯磨きをします

10時までは、2～3時間おきに
 検温、血圧測定を行います

8:00 血液検査
 酸素吸入を終了します
 心電図モニターを外します

9:00 回診
 体を拭き、着替えます

尿量や排泄の計測
 排泄のための管が入っている場合は、
 量の計測をします

10:00 検温、血圧測定
 ICUに入室されている方は病棟に戻ります

13:00 ベッドの横に立って、その後歩いてみましょう

- ★手術後、初めて立ったり歩いたりするときは医療スタッフ2名が必ず一緒に行います
- ★体には尿の袋やドレーン、痛み止めのチューブが繋がっています 動くときには引っ張らないように注意しましょう
- ★尿の袋は下腹より下にしましょう

体重測定 () kg

- 本日は絶食です
- 水分摂取はできます 量の制限はありません
- 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう



<時間>	<予定>
14:00	検温、血圧測定
18:00	検温、血圧測定
21:00	検温、血圧測定 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯

*ストーマについては、
「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に
沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



- 医療スタッフの目標**
- 合併症等の早期発見に努めます
 - 床ずれの予防に努めます



今日の目標

- 病棟の廊下を2回以上歩くことができる
- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床 検温、血圧測定	<ul style="list-style-type: none"> • 本日は絶食です 水分摂取ができます 量の制限はありません • 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
9:00	回診 点滴を行います	
10:00	検温、血圧測定 体重測定 () kg	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>尿量や排泄の計測 排泄のための管が入っている場合は 量の計測をします</p> </div>
13:00	体を拭きます できるところは自分で拭いてみましょう	
14:00	検温、血圧測定	
19:00	検温、血圧測定	<div style="border: 1px solid pink; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 看護師と一緒に廊下を歩きましょう • 尿の袋、ドレーン、痛み止めのチューブなど、 動くときに引っ張らないよう気をつけましょう </div>
21:30	消灯	

*ストーマについては「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます
- 床ずれの予防に努めます



今日の目標

- 病院内を歩くことができる
- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床 検温、血圧測定	<ul style="list-style-type: none"> • 本日は絶食です 水分摂取ができます 量の制限はありません • 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
9:00	回診 排泄のための管、背中 の痛み止めの管を抜きます (翌日以降になることがあります)	
	点滴を行います	<p>尿量や排泄の計測 排泄のための管が入っている場合は 量の計測をします</p>
10:00	検温、血圧測定 体重測定 () kg	
14:00	検温、血圧測定	<ul style="list-style-type: none"> • 病院内を歩きましょう • 尿の袋、ドレーン、痛み止めのチューブなど、 動くときに引っ張らないよう気をつけましょう
	体を拭きます できるところは自分で拭いてみましょう	
19:00	検温、血圧測定	<p>*ストーマについては、 「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に 沿って説明します</p>
21:30	消灯	

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます



今日の目標


- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマについての説明を受けることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>

<予定>

6:00	起床 検温、血圧測定
7:30	朝食（流動食）
9:00	回診 傷口のテープをはがします 点滴を行います
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食（流動食）
14:00	検温、血圧測定 排液のための管や背中痛み止めの管が抜けたら、シャワー浴ができます 傷はこすらず、お湯をかけて洗いましょう 看護師がおなかに貼ってあるパウチ（袋）を交換します
18:00	夕食（流動食）
19:00	検温、血圧測定
21:30	消灯

• 本日から食事が始まります
ストーマの管が全て抜けるまで、
食事は半分です

• 1日1500ml以上水分をとりましょう 

• 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください

• 散歩をしましょう
• 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*ストーマについては、「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標

- 食事開始後の観察をして合併症等の早期発見に努めます

手術後5日目 月 日




今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマについての説明を受けることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>

<予定>

6:00	起床
7:30	朝食（3分粥）
9:00	回診
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食（3分粥）
	シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（3分粥）
21:30	消灯

- ストーマの管が全て抜けるまで、食事量は半分です
 - 1日1500ml以上水分をとりましょう 
 - 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
- 便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください

- 散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*ストーマについては、「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標


- 合併症の早期発見に努めます
- ストーマ周囲の皮膚トラブルを予防します



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマについての説明を受けることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>	<予定>
6:00	起床
7:30	朝食（5分粥）
9:00	回診
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食（5分粥）
	シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（5分粥）
21:30	消灯

- ストーマの管が全て抜けるまで、食事量は半分です
- 1日1500ml以上水分をとりましょう 
- 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください

- 散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*ストーマについては、「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 合併症の早期発見に努めます
- ストーマ周囲の皮膚トラブルを予防します




手術後7日目 月 日



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマについての説明を受けることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 1回15分、1日3回以上はガムを噛むことができる

<時間>	<予定>
6:00	起床
7:30	朝食（全粥）
9:00	回診 手術の傷の糸を抜きます 血液検査
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食（全粥） シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（全粥）
21:30	消灯

- ストーマの管が全て抜けるまで、食事量は半分です
- 1日1500ml以上水分をとりましょう 
- 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください

- 散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*ストーマについては、「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って説明します

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 合併症の早期発見に努めます
- ストーマ周囲の皮膚トラブルを予防します



手術後8日目～12日目 月 日～ 月 日



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマパンフレットに沿って自己管理ができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 毎日排便がある

<時間> <予定>

6:00 起床

7:30 朝食(米飯)


9:00 回診

10:00 検温、血圧測定

12:00 昼食(米飯)

18:00 夕食(米飯)

21:30 消灯

- ストーマの管が全て抜けるまで、食事量は半分です
- 1日1500ml以上水分をとりましょう 
- 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください



- シャワー浴や散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*「ストーマ(尿路)をつくられる方へ」に沿って、ストーマの管理をしましょう



医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます
- ストーマの自己管理ができるように支援します



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマパンフレットに沿って、自己管理ができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 毎日排便がある


<時間>

<予定>

6:00

起床

造影検査をする場合は、
朝、抗生物質の薬を服用します
朝食は検査後になります

- ストーマの管が全て抜けるまで、
食事量は半分です
- 1日1500ml以上水分を
とりましょう 
- 1日15分、3回以上ガムを
噛みましょう
便が出ないときは、医療スタッフに
お知らせください

9:00

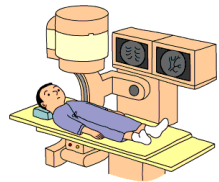
回診

10:00

検温、血圧測定

造影検査
(時間は前後します)

- 体調に合わせてシャワー浴や散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう
気をつけましょう



検査受付は2階Hブロックです
検査カードと診察券をお持ちください
検査の準備が出来次第、呼びします
腎臓・尿管・回腸導管などの状態を確認します
尿管カテーテルを1本抜きます
もう1本は明日以降の回診時に抜きます

尿管カテーテルが抜けた後の注意点について説明します

12:00

昼食

*「ストーマ(尿路)をつくられる方へ」に沿って、
ストーマの管理をしましょう

18:00

夕食

21:30

消灯

MEMO 気になることや症状などを書き留めておきましょう



医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます
- ストーマの自己管理ができるように支援します



管が抜けた後の注意すべき症状

- 血尿が濃くなる
- 血の塊が出る
- 尿が出にくい
- 残尿感がある
- 下腹部が張る

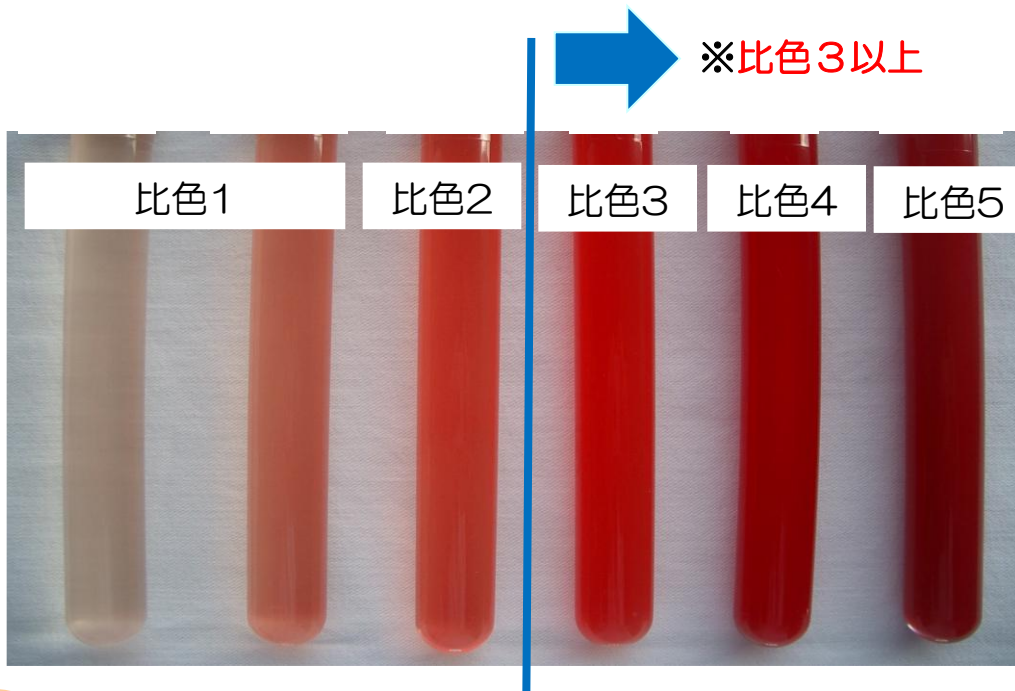
血尿が濃くなった場合
カップをお渡ししますので
血尿の程度を確認してみましょう

などの症状があるときは、看護師または医師にお伝えください

血尿の濃さについてお聞きします
下の表を参考に、血尿の濃さをお伝えください



※**比色3以上**になったら看護師に知らせてください



薄

濃

手術後14日目 月 日



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマパンフレットに沿って、自己管理ができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない
- 毎日排便がある

<時間>

<予定>

6:00 起床

7:30 朝食

9:00 回診

ストーマ周囲の抜糸をします

もう1本の尿管カテーテルを抜きます（抜けない場合もあります）


10:00 検温、血圧測定

12:00 昼食

18:00 夕食

21:30 消灯

• ストーマの管が全て抜けるまで、食事量は半分です
管が抜けた後の食事量については、医療スタッフからお伝えいたします

- 1日1500ml以上水分をとりましょう 
- 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう
- 便が出ないときは、医療スタッフにお知らせください
- お腹が張って苦しい感じがあれば、お知らせください

- 体調に合わせてシャワー浴や散歩をしましょう
- 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう

*「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って、ストーマの管理をしましょう

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう




医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます
- ストーマの自己管理ができるように支援します



今日の目標

- 1日1500ml以上水分をとることができる
- ストーマパンフレットに沿って、自己管理ができる
- 退院後の日常生活で不安なことを医療スタッフに伝えることができる
- ストーマ周囲の皮膚に問題がない

<時間>	<予定>	
6:00	起床	<ul style="list-style-type: none"> • 食事は、医療スタッフからお伝えいたします • 1日1500ml以上水分をとりましょう • 1日15分、3回以上ガムを噛みましょう 
7:30	朝食	
9:00	回診	
	【術後15日目】 腎臓の超音波検査 腎臓や尿管の状態を確認します	<ul style="list-style-type: none"> • 体調に合わせてシャワー浴や散歩をしましょう • 尿の袋などは、動くときに引っ張らないよう気をつけましょう
10:00	検温、血圧測定	
12:00	昼食	
	【術後19日目】 看護師がリンパ浮腫、リンパマッサージについて、説明します 「リンパ浮腫について」ページ参照	
	【退院前日】 退院後の日常生活について、看護師より説明があります	
18:00	夕食	
21:30	消灯	<ul style="list-style-type: none"> * 「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」に沿って、ストーマの管理をしましょう



医療スタッフの目標

- 合併症等の早期発見に努めます
- ストーマの自己管理ができるように支援します
- 退院後の日常生活に不安がないように支援します

退院日 月 日



今日の目標

- 退院できる
- 1日1500ml以上水分をとることができる
- 退院後の日常生活で不安なことを医療スタッフに伝えることができる

<時間>	<予定>
6:00	起床 検温、血圧測定
7:30	朝食
9:00	回診 お預かりしている薬、退院の薬がある場合はお渡しします 次回外来予約票をお渡しします
10:00	退院 退院前に忘れ物がないようにご確認ください 「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けしますので、 2階でお支払ください

次回、外来受診日は

月 日 () 時の予定です

* 外来受診時に検査のある場合は、事前に医師から説明があります



医療スタッフの目標

- 退院後の日常生活に不安がないように支援します



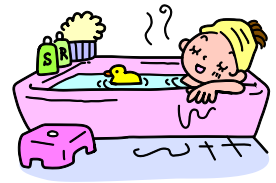
退院後の日常生活について

●排泄

- 規則的な排便習慣をつけることが大切です
朝食後、トイレに行く習慣をつけましょう
便秘気味の方は退院までに医療スタッフと対処方法について相談しておきましょう
- 夜間排尿の多い方は朝から昼にかけてしっかり水分をとり、夜は控えるように
しましょう
- 「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」も参照してください

●入浴

- 体を清潔に保つことが大切です
- 毎日入浴またはシャワー浴をするように心がけましょう
- お腹の傷のところも、石けんやボディークリームなどでやさしく洗ってください
- 「ストーマ（尿路）をつくられる方へ」を活用し、ストーマ周囲の皮膚を清潔に保ってください



●食事

- 制限はありません
- バランスの良い食事をするようにしましょう
- 入院時と同じように、1日1500ml以上水分をとりましょう



●お薬

- 薬の処方がある方は、医師の指示どおりに服用してください
- 他の病院の薬を服用する場合は、医師に相談してください

●活動

- 規則正しい生活をして、適度な運動をしましょう
- まずは軽い散歩や買い物から始めてみましょう
- 徐々に疲れないうちに活動量を増やしていきましょう
- 自転車やバイク、自動車の運転は十分に気をつけ、徐々に慣らしていきましょう
長時間の運転を行うときは早めに休憩をとり、トイレにいきましょう
- 活動について迷うことがあれば、医療スタッフにご相談ください



●仕事

これから先、安心して働き続けるためには
体の状態に合わせた休み方や働き方が必要に
なることもあります

病院では、患者さんの「働きたい！」を
サポートしています

ご相談は、がん相談支援センターへお問い合わせください



●その他

- 定期受診は必ず受けるようにしましょう

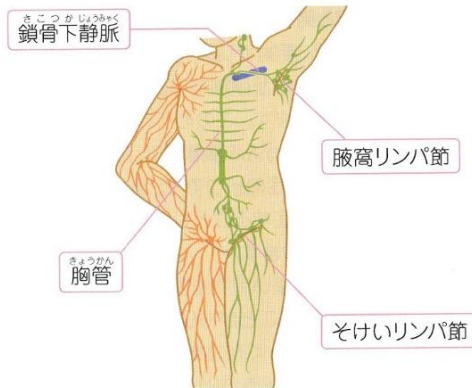
MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



リンパ浮腫について

●リンパとは



体の中には血管とリンパ管による循環があります

- 体の中には、動脈と静脈という血管のほかに「リンパ管」と呼ばれる管があります
- リンパ管は、皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて、この管の中にはリンパ液という液体が流れています
- リンパ管の途中に細菌やがん細胞を取り除くフィルターのようなものが腋窩（わきの下）やそけい（脚の付け根）にあります
これを「リンパ節」といい、感染やがんが全身へ広がることを抑える役割を持っています

●リンパ浮腫とは

泌尿器がんの手術では、お腹や脚の付け根のリンパ節を切除します

そのため、体の老廃物を運ぶリンパの流れが悪くなり、リンパ液が皮下組織に貯まり、下腹部や脚がむくむことがあります

この状態を**リンパ浮腫**といいます

必ず発症するわけではありませんが、手術直後から数年、数十年経って発症することがあります

多くは片脚がむくみますが、両脚がむくむこともあります
(同じ治療を受けても個人により差があります)

●リンパ浮腫の誘因は

感染、放射線治療、体重増加、脚の負担のかけ過ぎなどが考えられます

●リンパ浮腫の症状は

<早期の症状>

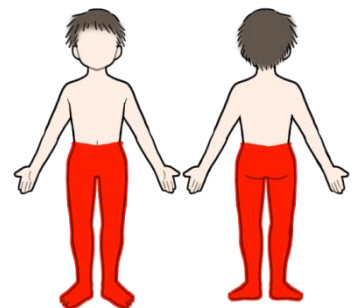
自覚症状がほとんどなく、むくみに気がつかないことがあります
時に脚全体を目で見たり、手で触ったりしましょう

- 脚が重だるい、疲れやすいと感じる、動かしたときに違和感を感じる
- 皮膚をつまんだときにしわがよりにくくなる
- むくんだところを指で押すとあとが残る
- 血管が見えにくくなる
などの症状が見られるようになります

<重症化したときの症状>

- 皮膚の厚みが増す
- 皮膚が硬くなる
- 毛深くなる
- 関節が曲がりにくくなる などの症状が見られます

むくむ可能性のある範囲



一般的に、リンパ浮腫は痛みを伴わないと言われていますが、むくみが急に進んだときには痛みを感じることがあります

リンパ浮腫について

●リンパ浮腫の治療

リンパ浮腫の治療法として「複合的治療」が推奨されています

※複合的治療とは

スキンケアと日常生活での注意および複合的理学療法（用手的リンパドレナージ、圧迫療法、圧迫下での運動療法）を組み合わせる治療です

1. スキンケアと日常生活での注意

リンパ浮腫の症状が現れない時期から発症の予防と早期発見、早期介入を目指すため、発症後は症状悪化や炎症を予防するために必要な治療法です

2. 複合的理学療法

リンパ浮腫の症状が現れたときや悪化した場合に行う治療法です

1) 用手的リンパドレナージ

腕や脚にたまったリンパ液を正常なリンパ節へと誘導して、むくみを改善させるための医療用のマッサージ方法です
一般的に行われているマッサージや美容目的のマッサージとは異なります

2) 圧迫療法（弾性着衣・弾性包帯）

皮下組織内の圧力を高めて毛細血管からの漏れ出しやリンパ液がたまるのを防ぐ効果があります

3) 圧迫下で運動療法

適度な圧迫を行った状態で、大きくゆっくりと筋肉を動かすように運動を行い、リンパ管の働きを促します

リンパ浮腫は一度発症すると治りにくいという特徴があります
軽いむくみであれば、自己管理をしながら普段の生活を送ることができます
重症化すると生活に支障を来すことがあります

発症後は早い時期から治療を始め、悪化を防ぐことが重要です

リンパ浮腫について

●スキンケアについて

リンパ浮腫の発症や悪化のきっかけとなりやすい感染を予防することが重要です

①保清：皮膚を清潔に保つ

- 石けんやボディソープは自分の肌に合うものを使用しましょう
- よく泡立てて皮膚を優しく洗いましょう
- 水虫など皮膚に病気がある場合は治しておきましょう



②保湿：皮膚の乾燥を防ぐ

- 皮膚が乾燥すると保護機能が低下し細菌感染を起こしやすくなります
自分の肌に合った保湿剤を使用して常に潤いのある状態にしておきましょう

③保護：皮膚を傷つけない

- 擦り傷・切り傷・虫刺され・ペットによるひっかき傷に注意しましょう
- 虫に刺されてかゆみがあるときはかくことは避けて、流水で洗い流し、かゆみ止めを塗ります
- 野外活動や土いじりをするときは長ズボンや靴下などで皮膚を守りましょう
- 深爪や甘皮の処理には注意しましょう
- 無駄毛の処理は電気シェーバーなどを使用し、皮膚を傷つけないようにしましょう
- 鍼（はり）・灸・刺激の強いマッサージは避けた方が無難です
- カイロや電気あんかによる低温やけど、しもやけに注意しましょう
- 料理やアイロンがけをするときはやけどに注意しましょう
- 過度の日焼けは軽いやけどを起こします。直射日光を避けるなど、日焼け対策をしましょう
- サウナや熱いお風呂など過度の温熱刺激は避けましょう



「もしも」

皮膚を傷つけてしまった場合は、流水や石けんで洗い流しましょう

傷が深い場合は傷の赤み・熱感・はれなどの炎症症状に注意して様子をみてください

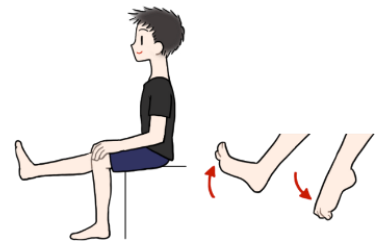
炎症症状が出現したり、悪化するようであれば主治医にご相談ください

リンパ浮腫について



● 日常生活の注意点について

- 体重増加に気をつけましょう
- 仕事中は、ときどき休憩するなど下半身に負担をかけないようにしましょう
- 大掃除や引っ越しでは、無理をしすぎないようにしましょう
- 椅子に座って仕事をする場合は、長時間同じ姿勢にならないようにときどき椅子から立ち上がったたり、脚や膝、足首を動かしましょう
- 旅行や長時間の移動では、ときどき休憩をとったり、乗り物内では、脚や膝、足首を動かしましょう
- 衣類は部分的に締め付けがきつい下着や靴下などゴム跡が残るものは避けましょう
- 足のサイズに合った靴を選びましょう
- 脚に違和感や疲労感を感じたら、クッションや布団で脚を少し上げて寝るようにしましょう



● 運動について

- 適度な運動は、筋力低下を予防しリンパ浮腫の発症を軽減させると言われています
- 運動中は休憩をとり、脚に負担をかけ過ぎないようにしましょう
- 気圧の変化（飛行機等）は、リンパ浮腫発症や増悪の原因となる可能性があるため着圧のストッキング（パンティストッキングタイプ）をはくことをお勧めします



リンパ浮腫について

●リンパ浮腫に伴う蜂窩織炎

下腹部や脚などに組織液やリンパ液が停滞することによって、免疫力が低下し、虫に刺されたり、小さな傷から細菌が侵入し炎症が広がることがあります
これを蜂窩織炎（ほうかしきえん）といいます

細菌感染が原因で生じる皮膚の急性炎症です

● 症状

赤い斑点や広範囲に皮膚の赤み、熱感がみられ、痛みを伴います
時には38.0℃以上の高熱が出ることがあります

症状が軽症の場合は発熱はなく、皮膚の赤みも限られた範囲にとどまることもあります

赤みや熱感があっても、細菌感染が原因でない場合もあるため、担当医に相談しましょう

● 対処方法

炎症の症状があらわれたら、できるだけ早く近くの医療機関を受診しましょう
治療は抗生物質の内服または点滴を行います
皮膚に赤みや熱感がある間は、冷やす、脚を高くするなどして
安静を保ち、炎症が改善するのを待ちましょう



リンパ浮腫外来について
～「リンパ浮腫かな？」と思ったら～

まずは、主治医にご相談ください

リンパ浮腫の治療については、不適切な方法で行うことがないように専門的な知識や技術を持つ医療者の指導のもとで無理のない範囲で行うことが大切です

*リンパ浮腫担当の医師および看護師が対応いたします

*リンパ浮腫外来は予約制です



- 38.0℃以上の熱が続くとき
- 尿の量が急激に減ったとき
- ストーマにトラブルがあるとき
- 傷が赤くなる、腫れる、熱い感じがするとき

上記のような症状がある場合やその他ご心配なことがある場合は
がん相談支援センターにご連絡ください

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8:30~17:15
四国がんセンター がん相談支援センター
(直通番号) 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝日】
日直/夜間当直師長
(代表番号) 089-999-1111

翌日以降の外来受診日や検査予約日の変更
【平日】 13:00~17:00
四国がんセンター 予約センター
(直通番号) 089-999-1112



膀胱全摘除術+回腸導管造設術を受けられる方へ