四国がんセンター

婦人科

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
治療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



婦人科手術を
受けられる方へ

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さま

腹腔鏡下手術（子宮全摘+付属器切除）

2004年7月16日　作成
2026年11月24日　改訂

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
・指輪は入院までに外しておいてください
難しい場合は事前に医療スタッフまでご相談ください

＜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

「ＣＳセットのご案内」冊子を参考にしてください

・紙おむつ（マジックテープ式）　３枚
・腹帯　　１枚（予備）
※使用しない場合があります

「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＞
・水　ペットボトル５００ml　2本
・前開きの上着（手術衣の上に着用します）
・大きくゆとりのある、締め付けないズボン、下着（パンツ）
・ビニール袋　３枚（靴、ねまき、下着などを入れるために使います）
・コップ（割れないもの）
・曲がるストロー２本、または吸い飲み
・ナプキン（普通の日用）

＊タオル、歯ブラシ、コップ、ティッシュペーパーなどご自身の持ち物に氏名をお書きください
※説明書・同意書（手術・輸血・麻酔）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

くろ～ば～
医療・福祉用具専門店

手術前の歯科受診について

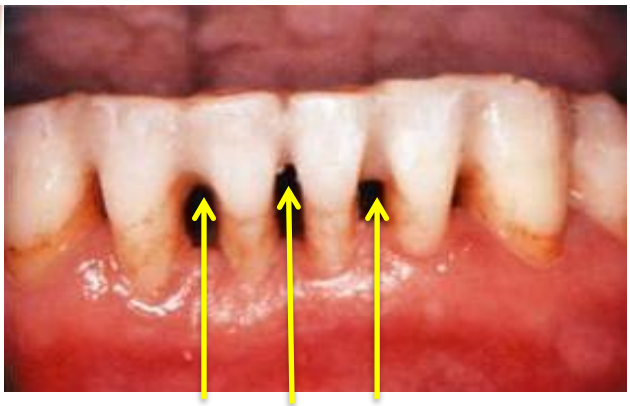


手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

1．ぐらつきのある歯への対応
→全身麻酔の際、気管にチューブを入れるとき、歯が欠けたり抜けたりすることを予防します



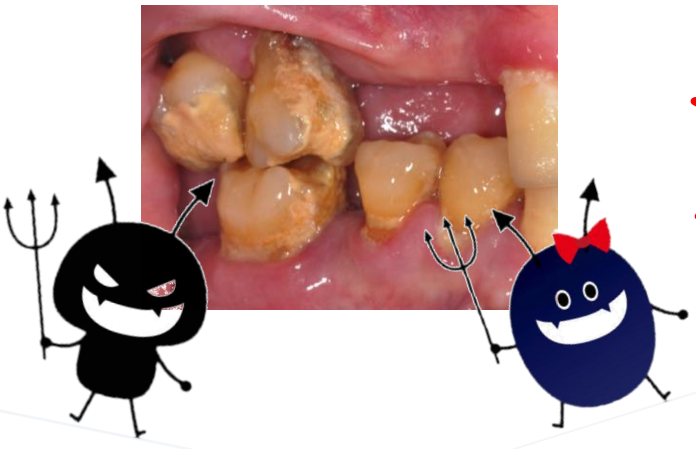
マウスピース作製



歯と歯の間を接着固定

2．口の中の清掃（歯石取り、入れ歯のチェック）
→ばい菌が体に悪影響を及ぼすリスクを避けることができます

手入れの行き届いていない口の中



手入れの行き届いて
いない口の中は
ばい菌でいっぱいです

手術後のトラブルを防ぐためにも「かかりつけ歯科医院」をもつようにしましょう
これまで歯科受診をされていない方は、ご相談ください

手術前の機能訓練

体を動かすことにより、痰を出しやすくし、血液循環を良くして
傷の治りを早めます
また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

●深呼吸

①仰向けに寝て全身の力を抜きます
②鼻から大きく息を吸います
③口からゆっくりと息を吐き出します
　吸う息より吐く息の方を長めにしましょう



●痰の出し方

①傷口を手で押さえる、あるいは脇をしめて、
　小さな咳を２～３回して、徐々に痰を
　上に上げていきます
②最後に少し大きな咳をすると楽に痰を出せます

●うがい

うがいをすることにより、口の中を清潔にしましょう
痰も出しやすくなります
①寝たままで顔を横に向けて、うがいをします
②静かに舌で流しだすようなイメージで水を吐き出します
　このとき飲み込まないように注意しましょう

●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

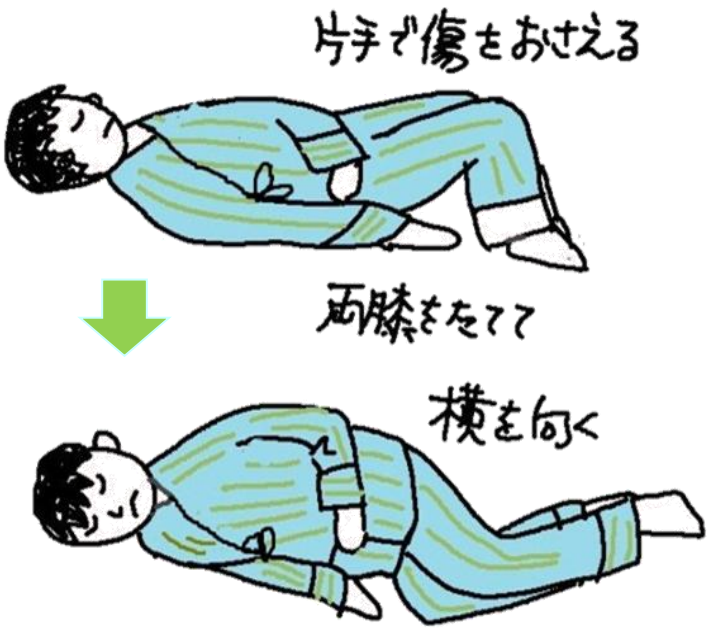
など、回復を早めることができますので、積極的にがんばりましょう

ー横の向き方ー

①傷口を片手で押さえ、両膝を立ててお腹の筋肉をゆるめます

②腰を浮かせて体を向ける反対側へ腰の位置をずらします

③ゆっくりと体を横に向けます



ー起き上がり方ー

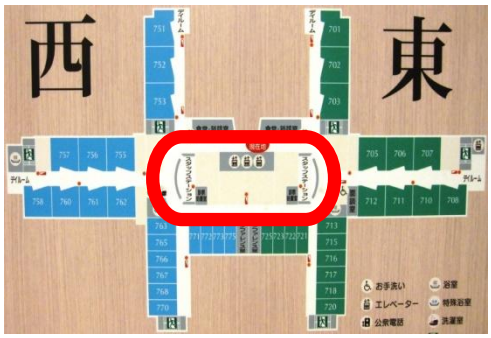
①ベッドのリモコンを操作してゆっくり９０度まで起こします

②足をベッドから下ろします

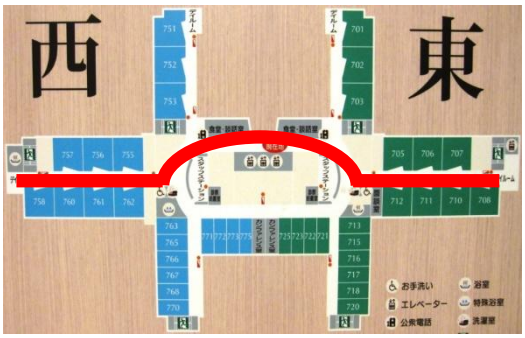
③手をベッドについて、ゆっくりと体を起こします

入院中の参考歩行距離

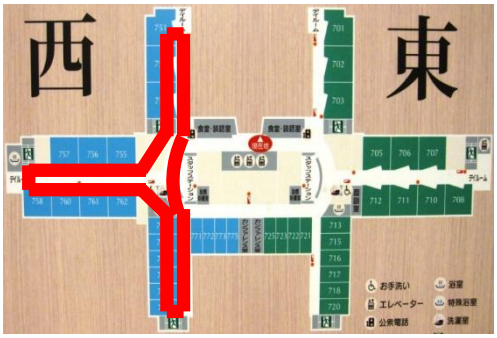
― 病棟内 ―



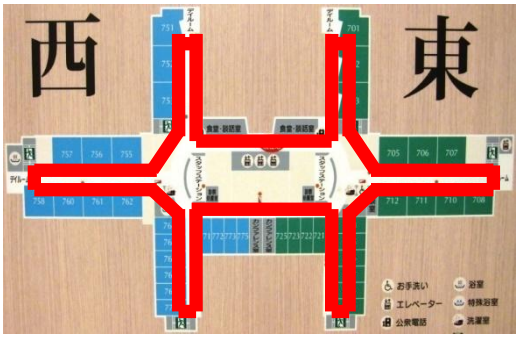
９５m



１２５m



２０５m



４４０m

― 院内（２階フロア） ―



・エレベーター⇔コンビニ：３０m

・エレベーター⇔玄関：５５m

※上記距離を参考に、歩行距離を延ばしていきましょう

ー　外周　ー

病院の周りには、『伊予の細道』という散歩道があります
１周は約７５０ｍです
途中に、段差や坂道がありますので、気をつけて歩きましょう
道沿いにベンチもありますので、休憩しながら行ってください





※散歩を行うときは靴を履きましょう
　診察券とパスケースを持って行きましょう

※風邪を引かないように気候や服装に注意し行ってください
※途中、季節の樹木や俳句がありますので散策しながら
　歩いてもいいですね
※体調に合わせて歩きましょう





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をあげています

入院は約２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すまないこともありますが、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



入院日・手術３日前　　月　　日



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＞

13：00　入院

【入院後に以下のことを予定しています】
- 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）
- 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
- 歯科受診
- 術前呼吸訓練、機能訓練
- 血液検査、尿検査
- 外来で手術の説明を受けていない場合は、医師より手術の説明があります
- 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
- 手術に必要な物の確認をします

18：00　夕食

＜お薬＞
- 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
また、入院１か月前までに服用していた薬があればお知らせください
- 手術３日前から下剤を服用します
＊便秘傾向の方は看護師にお知らせください

＜食事＞
- 食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせします
- 基礎疾患（糖尿病・高血圧等）がある方は、治療食になる場合があります

21：30　消灯

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標
- 安心して入院生活を送れるように支援します
- 手術の準備をすすめられるように支援します



手術２日前　　月　　日



今日の目標
- 手術について医療スタッフの説明が理解できる

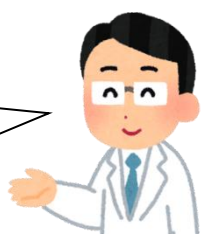
＜時間＞　＜予定＞

シャワー浴ができます
活動に制限はありません

6：00	起床
7：30	朝食 朝食後、便を柔らかくする薬を服用します
10：00	検温、血圧測定
12：00	昼食 昼食後、便を柔らかくする薬を服用します 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
18：00	夕食 夕食後、下剤を服用します
21：30	消灯

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標
- 手術の準備をすすめられるように支援します



手術前日　　月　　日

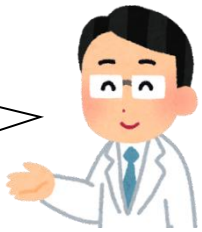


今日の目標
- 手術について医療スタッフの説明が理解できる
- 不安な気持ちを医療スタッフに伝えることができる

＜時間＞	＜予定＞	
6：00	起床	＜活動＞ ・活動に制限はありません
7：30	朝食	＜手術前処置＞ ・おへその掃除をします ・上腹部から下腹部（陰部）にかけて除毛します ・手術前の準備が終わればシャワー浴をしましょう
10：00	検温 血圧測定 血液検査 手術前処置 シャワー浴	・手術に必要な物品の確認をします 手術室の看護師から説明があります ＨＣＵ（高度治療室）に入室する場合は ＨＣＵの看護師から説明があります
12：00	昼食	＜食事＞ ・食事は低残渣食または流動食（消化の良い食事）を準備しています ・病院で提供する食事以外の物は食べないでください ・水分はできるだけ多く摂取しましょう 目安として１０００ml以上を目指しましょう ・２１時以降は絶食です （翌朝６時３０分まで水２００ml程飲んでもかまいません） ・うがいや歯磨きは２１時以降もできます
13：00	下剤の服用	
18：00	夕食	＜お薬＞ ・排便を促すために１３時頃に下剤を服用します （水薬２種類　２００ml） ・眠れない場合は安定剤を服用することができます ２１時頃に少量の水で服用します
21：30	消灯	

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標
- 手術の準備をすすめられるように支援します
- 手術に対する不安がないように支援します



手術室入室から病室へ戻るまで

安心して手術をうけることができるように、手術室での様子を説明します
- 手術室担当看護師が名前（フルネーム）、手術部位を確認します
- 手術用ベッドに横になり、ズボンと下着を脱ぎます
- 胸に心電図のシールを貼り、血圧と酸素濃度を測定します
- 手術が開始が９時の方は、手術室に入室後点滴を始めます



全身麻酔で手術を受けられる方

□ 硬膜外麻酔（こうまくがいますい）をします

①麻酔を行うための姿勢をとります
　横向きになり、膝を抱え込みながらおへそを見るように丸くなります
②背中の消毒のあと、清潔なシートがかかります
③背中に痛み止めの注射をします
④カテーテルが入ります
　押される感じがしますが、**動くと危ないので背中を動かさないようにしましょう**
　痛みがあるときや、電気が走るような感じがあるときはすぐにお知らせください
⑤カテーテルが抜けないよう、テープを貼ります
⑥背中からお尻にかけて、保湿クリームを塗ります
⑦仰向けになります



全身麻酔から手術開始まで

①口に酸素マスクがついたら、ゆっくりと深呼吸をします
②点滴から麻酔薬が入ります
（３０秒くらいで麻酔がかかります）
③麻酔がかかったら、口から呼吸のためのチューブが入ります
④足に血栓予防のための機器がつきます
⑤尿の管が入ります（手術によっては、入れないこともあります）
⑥追加で点滴をすることがあります
⑦手術の姿勢になります
　□仰向けに寝て両腕を開く　□仰向けに寝て両腕を体につける
　□仰向けに寝て足を開く　□両膝を曲げ、軽く足を上げる
　□左向き　□右向き　□うつ伏せ
⑧安全のために腕や足が固定されます

□ 神経ブロックをします

消毒をして痛み止めの注射をします（麻酔がかかっているので痛みは感じません）

手術が終わると・・・

- 少しずつ麻酔から覚めてきます
- 看護師の呼びかけに応じた動作をしてください
  名前を呼ぶ、動作を促す声かけ「舌を出してください」「手を握ってください」など
- しっかり自分で呼吸ができるようになれば、呼吸のチューブを抜きます
  口に酸素マスクがついたら、ゆっくりと深呼吸をします
- 手術用ベッドから病室のベッドに移り、医師、看護師と一緒に病室に戻ります
  ＨＣＵ（高度治療室）に入室する場合があります

手術当日（手術前）　　月　　日



手術前の目標
・予定どおりに手術を受けることができる

＜時間＞　＜予定＞

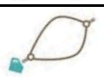
6：00 ― 起床
排便がありましたら、流さずに看護師にお知らせください
（必要に応じて浣腸を行います）

引き続き絶食です
６時３０分以降は
水分摂取
できません

7：00 ― 検温、血圧測定
医師の指示がある方は少量の水でお薬を服用します
【薬剤名：　　】

9：00 ― 検温、血圧測定
手術開始が９時以外の方は点滴を行います

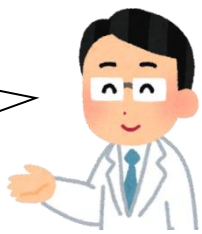
手術30分～1時間前 ― 洗面、歯磨き、トイレを済ませてください
お渡しする手術衣に着替えます
手術時に貴金属を身に着けているとやけどをすることがあります
安全に手術を行うために以下のものは全て外してください

	□ 入れ歯		□ 腕時計
	□ コンタクトレンズ		□ イヤリング・ピアス
	□ 磁気製品・湿布		□ ネックレス
	□ かつら・ウィッグ		□ 指輪
	□ お化粧		□ ブレスレット
	□ つけまつげ		□ ヘアピン
	□ マニキュア		□

※眼鏡をかけて手術室へ行く場合は、眼鏡ケースをご準備ください
検温、血圧測定

診察券、ビニール袋３枚を準備してください
手術5分前 ― 看護師と一緒に（　歩行　・　車椅子　・　ストレッチャー　）で手術室へ行きます
※貴重品は、ご家族の方が保管してください

医療スタッフの目標
・予定どおりに手術が受けられるように支援します



ご家族の方へ

手術当日は（　　）時までに病棟にお越しください
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、連絡が取れるようにお願いいたします
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

ＨＣＵ（高度治療室）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ＨＣＵへ案内します
手術後ＨＣＵ前室で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
＊ＨＣＵ面会時は、患者さん用エレベーターをご利用ください

病室で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

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

手術当日（手術後）　　月　　日



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、１時間、２時間、以後２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）
・医師の許可があるまで、飲水はできません

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
・帰室後より体を横向きになることができます
・体を横向きになるときは、看護師がお手伝いします
・手術６時間後頃より枕を使用できます

手術後の傷
・傷口は透明なテープでとめています
・傷口のテープは、数日は貼ったままで傷の観察をします

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
・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

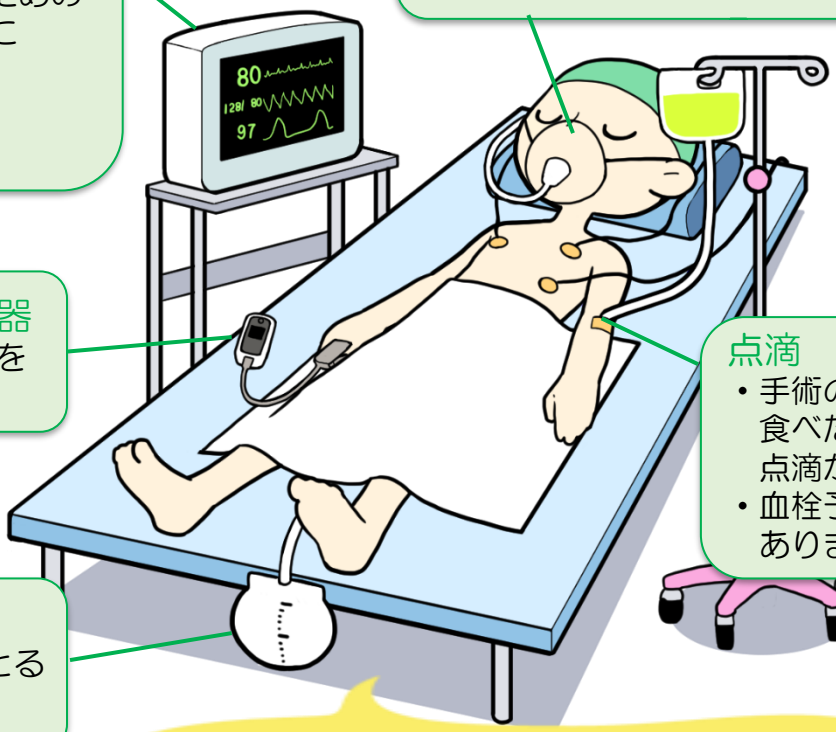
血圧計
- 適宜測定します

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
- 翌朝まで酸素吸入を行います

酸素濃度測定器
体の酸素の状態を観察します

点滴
- 手術の後は飲んだり食べたりできないため点滴があります
- 血栓予防の注射があります

尿の管
手術中に尿をとる管が入ります

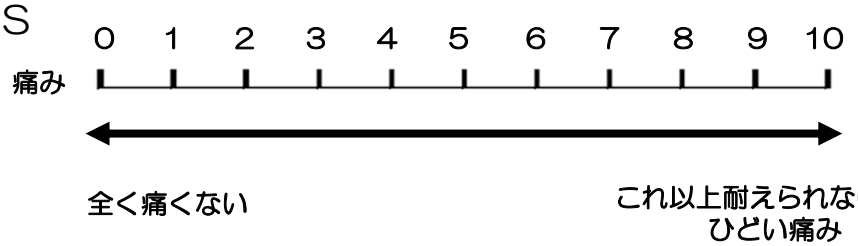


急に動くとチューブ類が抜ける場合があります
体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

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



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１日目　　月　　日



今日の目標
- 安静にしているときの痛みがない
- ベッド上で座る、ベッドの横で立つことができる
- 病棟内を歩くことができる
- 排ガスがある

＜時間＞　＜予定＞

７時までは２～３時間ごとの検温があります

6：00 起床
酸素吸入を終了します
温かいタオルをお持ちします
ベッドに座って洗面、歯磨きをしましょう

医師の許可が出れば
水分をとることができます
昼から全粥食が始まります

9：00 血液検査
血栓予防の注射と点滴があります

医師の指示で内服薬
（血液をサラサラにする薬以外）を
再開する場合はお知らせします

10：00 検温、血圧測定
心電図モニターを外します
医師の許可があれば、看護師の見守りのもと水分をとってみましょう
尿の管を抜きます
※初めてトイレに行くときは看護師が付き添います

12：00 昼食

14：00 検温、血圧測定

看護師と一緒にベッドの横に立って
お部屋の中を歩く練習をします
看護師が体を拭きます

18：00 夕食

イレウス予防について説明します
「手術後のイレウス予防について」ページ参照

19：00 検温、血圧測定
洗面、歯磨きをしましょう

21：00 検温
血圧測定

21：30 消灯

- 性器出血の量が多いときは、看護師へお知らせください
- ガス、便が出たときは、時間、回数、量をお知らせください
- チューブ類は引っ張らないように気をつけてください
- 最初にベッドから動くときは、看護師が付き添います

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２日目　　月　　日



今日の目標
- 安静にしているときの痛みがない
- 病棟内を歩くことができる
- 排ガスがある

＜時間＞　＜予定＞

6：00	起床
7：00	検温、血圧測定
7：30	朝食
10：00	検温、血圧測定
12：00	昼食
14：00	検温、血圧測定
18：00	夕食
19：00	検温 血圧測定
21：30	消灯

本日から
普通食です

医師の指示で内服薬（血液をサラサラにする薬以外）を再開する場合はお知らせします

病棟内を歩くことができます
体を拭きます
できるところは自分で
拭いてみましょう



- 性器出血の量が多いときは、看護師へお知らせください
- ガス、便が出たときは、時間、回数、量をお知らせください
- チューブ類は引っ張らないように気をつけてください

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

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３日目　　月　　日



今日の目標
- 安静にしているときの痛みがない
- 病院内を歩くことができる
- 排ガスがある

＜時間＞　＜予定＞

6：00 起床

7：30 朝食

病院内を歩くことができます
自分で体を拭いてみましょう
体の管がすべて抜けていれば
シャワー浴ができます
（初回は看護師がお手伝いします）
浴槽につかるのは、
退院後の初回外来まで禁止です



9：00 背中の痛み止めの管を抜きます
傷に貼ってあるテープをはがします

10：00 検温、血圧測定

12：00 昼食

無理に腹圧をかけなくても２日に１回は
排便があるように下剤の服用を調節しましょう

手術後の排便調節について説明します
「手術後の排尿・排便について」ページ参照

18：00 夕食
夕食後、下剤を服用します

21：30 消灯

- 性器出血の量が多いときは、看護師へお知らせください
- ガス、便が出たときは、時間、回数、量をお知らせください
- チューブ類は引っ張らないように気をつけてください

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標
- 術後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４日目～退院前日　　月　　日～　　月　　日



今日の目標
- 退院後の日常生活の注意点について理解できる
- １～２日に１度排便がある
- 身のまわりのことができる

＜時間＞　＜予定＞

6：00　起床

7：30　朝食
朝食後、下剤を服用します

病院内を歩くことができます
シャワー浴ができます

血液検査、尿検査

医師の診察（内診、手術の説明、
退院後の生活の説明）があります
退院の許可が出れば、退院日を調整しましょう

10：00　検温、血圧測定

12：00　昼食
昼食後、下剤を服用します

看護師より退院後の日常生活について
説明があります
「退院後の日常生活について」ページ参照

18：00　夕食
夕食後、下剤を服用します

21：30　消灯

無理に腹圧をかけなくても２日に１回は
排便があるように下剤の服用を調節しましょう

MEMO　　気になることや症状など書き留めておきましょう



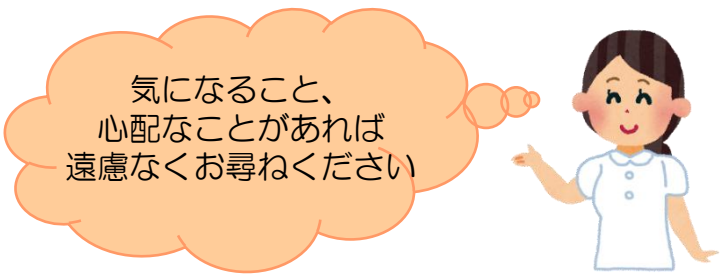
医療スタッフの目標
- 手術後の合併症の早期発見に努めます

退院日　　月　　日



今日の目標
- 退院後の日常生活の注意点について理解できる
- 退院できる
- 日常生活が自立できる

＜時間＞	＜予定＞
6：00	起床 検温、血圧測定
7：30	朝食 朝食後、下剤を服用します
	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階医事受付窓口でお支払ください



医療スタッフの目標
- 安心して退院できるように支援します



手術後の体の変化

卵巣を摘出すると…

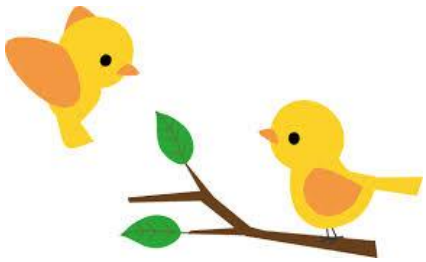
□卵巣を摘出したところには腸が入り込むため、空洞にはなりません

□片方の卵巣を摘出した場合は、残された卵巣が今までどおり二つ分の卵巣の働きをします
女性ホルモンの分泌の変化はありません
排卵もあります
排卵期に起こっていた症状は同じように出ます

□両方摘出した場合、ホルモンの分泌・排卵は起こりません
そのため更年期症状が起こり易くなりますが、女性ホルモンにかわるホルモン分泌が副腎からも多少はありますので、必ずしも症状が出るとは限りません
更年期症状の強いときは、ホルモン補充療法をすることもあります

子宮を摘出すると…

□子宮を摘出しても腟からの分泌物があるのでおりものは今までどおりありますが、月経はありません
閉経前で卵巣が残っている場合は、月経はなくても更年期症状は起きません



手術後の排尿・排便について

排尿の変化について

手術の際に多少なりとも尿管や膀胱の壁を触っていますので、尿が出にくかったり、下腹部に不快を感じる事がありますが、これらの症状には個人差があります

尿意を我慢しすぎたり、水分をとる量が少ないときに膀胱炎になりやすい状態になっています
膀胱炎症状が現れたときは、水分を多くとってください
それでも良くならないときは受診しましょう

膀胱炎について
膀胱炎症状（しみる、残った感じがする、尿がにごっている
尿が出にくい、度々尿に行きたい感じがする）など

手術後のイレウス予防について

・手術後のイレウスとは、手術後、腸の動きが十分に改善しないことが原因となって便が腸につまった状態（腸閉塞）です
・腸の動きが十分に回復しないと腸の中で腸液やガス、便が溜まり、以下のような症状があらわれます

・お腹が張って辛い	・お腹が痛い	・吐く
・ガスが出ない	・便が出ない	・吐き気がする
・熱が出る	・水様便が出る	

腸閉塞にならないために・・・

手術翌日から歩きましょう
手術後は、腸の動きをよくするために座ったり、歩行したりしましょう
痛みを十分にコントロールして、看護師と一緒に歩行していきましょう

食事について

おなかの調子に合わせて食べる量を調整し、少量をよく噛んでから食べましょう

排便調整について

無理に腹圧をかけなくても２日に１回は普通便からやや柔らかい便（ブリストルスケール４～５）があるように下剤の調整・水分摂取をしていきましょう

便の性状について（ブリストルスケール）

ブリストルスケールは便のタイプ（硬さ）を７種類に分類した世界共通の尺度です
自分の便のタイプを知り、排便調整の参考にしましょう

1	コロコロ便		硬くてコロコロの 兎糞状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふ にゃの不定形の小片便 泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

退院後の日常生活について

●活動

階段の昇降や重い荷物を持つなど、腹圧をかけるような活動は控えてください
自動車を運転する場合は十分に気をつけ、徐々に慣らしていきましょう
また、自転車・バイクの使用は次回外来受診日まで控えましょう
それまでは、できるだけ公共の交通機関などを利用するようにしてください
また、社会復帰（特に重労働：荷物運びや長時間の立ち仕事、長期の旅行、スポーツ）については、医師と相談してください

退院後１週間まで：家の中で過ごすことを中心にしましょう
炊事、洗濯等の家事はかまいませんが、長時間立つことは避けましょう
約２時間に１度は休みながら、疲れないように行うようにしましょう
１週目以降：家の中の家事に慣れたら買い物等で外に出るようにしましょう
（人ごみは避けましょう）
２週間目以降：お腹に負担のかかる家事は控えましょう
（重い荷物を持つ、運ぶ、布団の上げ下ろし等）

●清潔

浴槽に入らないでシャワーだけにしましょう
冬は浴室を湯気で温めてシャワーするといいでしょう
石けんは使用してもかまいませんが、傷口や外陰部は強くこすらないようにしましょう
傷口のかさぶたは無理にとらないようにしてください
次回外来受診日に入浴（浴槽に入る）許可をもらってください



ウォシュレットは使用しても結構です

●食事

特に制限はありませんが、過食、間食に注意して
栄養バランスの良い食事をとるようにしましょう



●性生活について

がんの治療を受けた後は、性生活にさまざまな変化が見られることがあります
退院後、パートナーとの関係に不安を持つ方も少なくありません

自分自身の気持ちをパートナーに伝えたり、手術前のパターンにこだわらず話し合ったりすることも大切です
コミュニケーションやスキンシップをとりながら、お互いに満足できる方法を見つけていきましょう

まずは手を繋ぐ、優しく抱きしめる、背中や手足のマッサージをするなど相手に触れ、ぬくもりを感じることから始めてみましょう

★性生活についてのQ＆A★

Q１　いつから性行為しても大丈夫ですか？
A：退院後、初回の外来受診以降で主治医の許可があれば大丈夫です
　　目安は２～６か月後です

Q２　性交時に痛みがあったり、膣分泌物が減ったりしますか？
A：個人差があります
　　卵巣をとることで女性ホルモンが減少し膣の潤いが低下することがあります
　　分泌物が少ないときや性交時に痛みがあるときは、膣潤滑ゼリーのご使用をお勧めします
　　患者・家族総合支援センター“暖だん”にゼリーを置いてありますので、お気軽にご覧ください

Q３　性行為は手術前と同じようにしてもよいですか？
A：手術で膣の一部を切除していることがあります
　　傷口が硬くなっていることもあるので激しい動きは避け、ゆっくり行いましょう
　　傷が治癒していれば、出血したり傷が破れたりする事はありませんので安心してください



●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



ちりょうさ
厚生労働省『治療と仕事の両立支援』キャラクター

●退院後の受診

退院後の定期受診は必ず受けてください
この検診は、今後の生活を進めていくうえで大切なものです
主治医から外来受診日を確認しておきましょう
・次回外来受診日は大体２週間後で、それ以降は３～６か月毎になっています

MEMO　気になることや症状など書き留めておきましょう



- 更年期症状が強いとき（のぼせ、ほてり、動悸、息切れなど）
- 体がだるいとき
- 貧血の症状があるとき（顔色が悪い、疲れやすい、めまい、動悸）
- 性器出血があるとき
- おりものに悪臭や痒みがあるとき
- 頑固な便秘のとき（お腹が張る・痛む、ガスや便が一度にすっきり出ない）
- 高熱が出るとき（３８.０℃以上）
- 膀胱炎症状が続くとき
  （しみる、残尿感がある、尿がにごっている、尿が出にくい）

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

腹腔鏡下手術（子宮全摘+付属器切除）を受けられる方へ