

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いたします

- 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お手伝いいたします



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+リンパ郭清)

独立行政法人国立病院機構
四国がんセンター
婦人科_____病棟

主治医/担当医【 _____ 】

受け持ち看護師【 _____ 】

2004年7月16日 作成
2024年2月15日 改定

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、現在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（入院中は原則、他の病院の受診ができないため、入院期間を含め、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
- 爪は短く切り、マニキュア、ペディキュア、ジェルネイル、スカルプネイルをされている方は、入院前に落としておいてください
- 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>

- 術衣（手術後用）、病衣
 - 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） 3枚
- 「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>

- 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）
（普段よりひとサイズ大きいものを準備してください）
- 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）
- 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



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。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が不安なく送られるようにサポートさせていただきます



手術前の歯科受診について



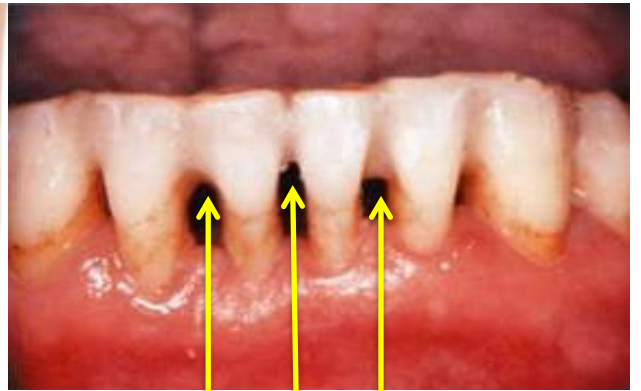
手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

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する



マウスピース作製

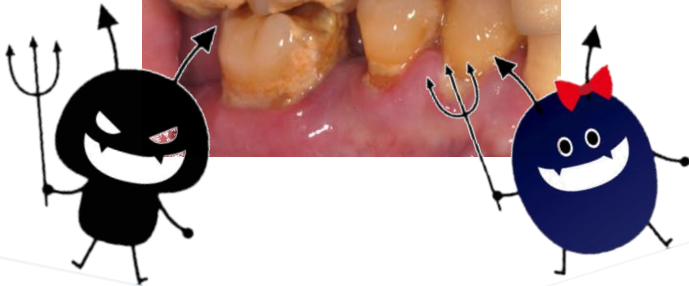


歯と歯の間を接着固定

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

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

これまで歯科受診をされていない方は、今後の方針についても相談にのります
「かかりつけ歯科医院」をもつようにしましょう



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
 - ・説明を聞いた後、納得し同意できれば同意書にサインをし、看護師にお渡してください
 - ・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ください
- ・特に制限はありません
- ・基礎疾患（糖尿病・高血圧等）がある方は、治療食と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られるよう支援します
- ・手術の準備をすすめられるよう支援します





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>
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
	リンパ浮腫についての説明をします 大腿部や膝まわりなどのサイズを数か所測定します
18:00	夕食 夕食後、下剤を服用します
21:30	消灯

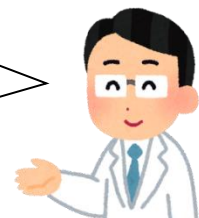
シャワー浴ができます
活動に制限はありません

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支援します



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

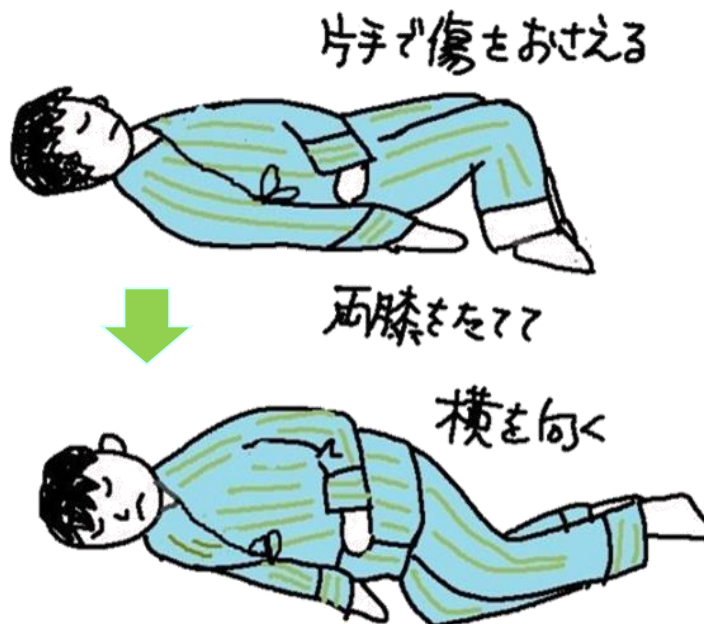
手術後に体を動かすことは、痛みをともないつらいと思いますが、

- (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

—横の向き方—

- 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



—起き上がり方—

- 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

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 • 手術に必要な物品の確認をします
10:00	検温 血圧測定 血液検査 手術前処置 シャワー浴	手術室の看護師から説明があります I C U（集中治療室）に入室する場合は、 I C U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支援します
- 手術に対する不安がないよう支援します





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）

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：

引き続き**絶食**です
6時30分以降は
水分摂取
できません

10:00

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

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

※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

手術
5分前

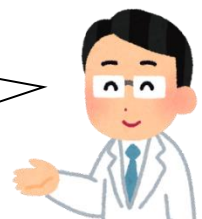
診察券、ビニール袋3枚を準備してください

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

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

- ・ベッドの頭もとを少し上げます
- ・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
- ・手術2時間後頃より、体を横向きにすることができます
- ・体を横向きにするときは、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）

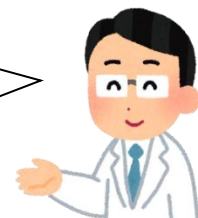
- ・背中（硬膜外）に入った管から、痛み止めのお薬が持続的に入ります
- ・痛みを我慢する必要はありません
- ・痛みが強い場合は追加で痛み止めを使います

排液のための管

- ・溜まった血液などを出すために、手術をした部位に管（ドレーン）が入ります

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

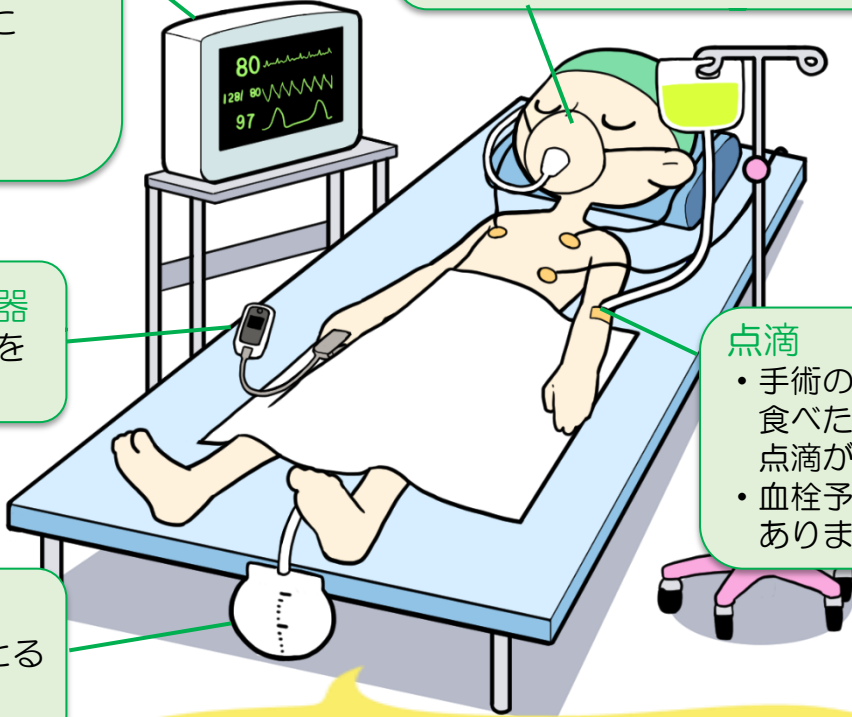
体の酸素の状態を観察します

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

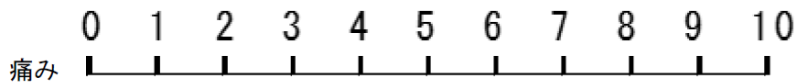


急に動くとチューブ類が抜ける場合がありますので、体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

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

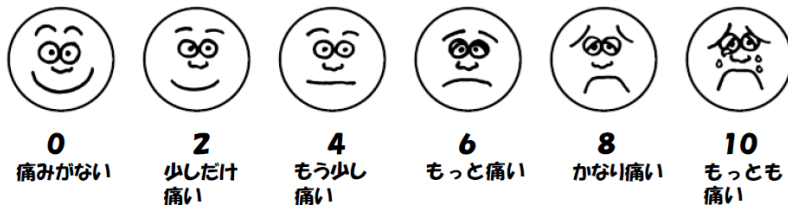
1) NRS



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



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時間ごとに検温があります

6:00

起床
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

本日、食事はできません
医師の許可が出れば
水分をとることができます

酸素吸入を終了します（6:00～8:00頃まで）

9:00

血液検査
血栓予防の注射と点滴を行います

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

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

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
血栓予防の注射があります

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
- 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





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

本日の食事は
全粥食です

7:00

検温、血圧測定

7:30

朝食

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

9:00

血栓予防の注射と点滴を行います

10:00

検温、血圧測定

尿の管を抜きます

※尿の管を抜いた後、翌朝10時まで飲水量・尿量チェック表に記載してください

12:00

昼食

病棟内を歩くことができます
体を拭いてみましょう
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

18:00

夕食

手術後に起こる排尿の変化について説明します
「手術後の排尿・排便調節について」ページ参照

19:00

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

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





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

9:00

背中の痛み止めの管を抜きます
 お腹の管を抜きます
 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

14:00

検温、血圧測定

18:00

夕食
 夕食後、下剤を服用します

19:00

検温、血圧測定

21:30

消灯

本日の食事から
 普通食です

病棟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

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、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

- 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

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





今日の目標

- 病院内を歩くことができる
- シャワー浴ができる
- 1～2日に1度排便がある

<時間>

<予定>

6:00	起床
7:00	検温、血圧測定
7:30	朝食 朝食後、下剤を服用します
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食 昼食後、下剤を服用します
14:00	検温、血圧測定
18:00	夕食 夕食後、下剤を服用します
19:00	検温、血圧測定
21:30	消灯

病院内を歩くことができます
シャワー浴ができます
(必要に応じて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

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、下剤の服用を調節しましょう

- 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

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



手術後5日目

月

日



今日の目標

- 病院内を歩くことができる
- シャワー浴ができる
- 1～2日に1度排便がある

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食

朝食後、下剤を服用します

10:00

検温、血圧測定

12:00

昼食

昼食後、下剤を服用します

18:00

夕食

夕食後、下剤を服用します

21:30

消灯

病院内を歩くことができます
シャワー浴ができます

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、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





今日の目標

- ・病院内を歩くことができる
- ・1～2日に1度排便がある

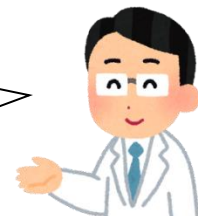
<時間>	<予定>	
6:00	起床	
7:30	朝食 朝食後、下剤を服用します 血液検査、尿検査	
10:00	検温、血圧測定	
12:00	昼食 昼食後、下剤を服用します	
18:00	夕食 夕食後、下剤を服用します	
21:30	消灯	

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

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます





今日の目標

- ・リンパ浮腫について理解できる
- ・退院後の日常生活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
10:00	検温、血圧測定
12:00	昼食 昼食後、下剤を服用します
18:00	夕食 夕食後、下剤を服用します
21:30	消灯

病院内を歩くことができます
シャワー浴ができます

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

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

- ・退院後の日常生活に不安が残らないよう支援します



退院日 月 日



今日の目標

- ・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

「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けします
2階窓口でお支払終了後、病棟まで連絡票をお持ちください
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ご確認ください

次回外来受診は

月 日 () 時の予定です

気になること、
心配なことがあれば
遠慮なくお尋ねください



MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・安心して退院できるよう支援します



手術後の体の変化

卵巣や子宮を摘出すると…

卵巣や子宮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

卵巣を摘出すると…

- 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、卵巣からのホルモンの分泌・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…

子宮を摘出しても膣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、残尿感がある、尿がにごっている、尿が出にくい）など

排便調節について

手術前から便通を調節しておきましょう

1日に1回排便がない又は日頃から便秘気味な方は看護師に申し出てください
手術後の創部の経過を良くする為に、手術の3日前から下剤の服用を開始します
便通を円滑にするためにも、手術前から普段よりやや多めに水分をとるようにしてください

手術後は、腸の動きを良くするために、可能な範囲内で早めにベッド上で動くようにしてください

手術後食事が始まる頃から、下剤の服用を再開します
無理に腹圧をかけなくても、少なくとも2日に1回は排便があるように調節しましょう

下剤を服用しても排便のない場合は、看護師にお知らせください

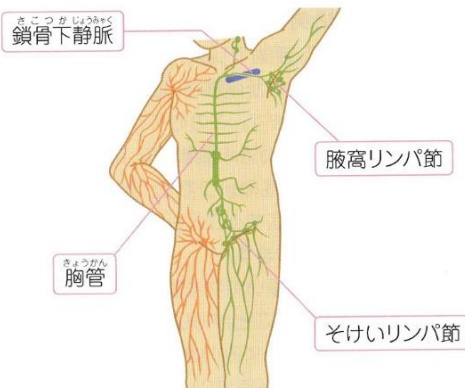
排便の時間を決め、周期的にトイレに座る習慣をつけましょう
便が出にくいときは、無理に腹圧をかけず、看護師にご相談ください
無理に腹圧をかけると不正性器出血の原因になります

食事は、消化の良い物をお召し上がりください
また、よく噛んでから飲み込むようにしましょう



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
- リンパ管の途中で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

婦人科がんの手術では、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>

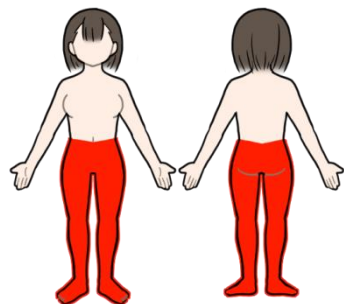
自覚症状がほとんどなく、むくみに気がつかないことがあります
時に脚全体を目で見たり、手で触ったりしましょう

- 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
- 無駄毛の処理は女性用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
- 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

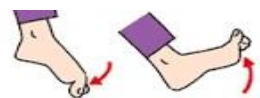
● 日常生活の注意点について

- 体重増加に気をつけましょう
- 仕事や家事は、一度にまとめて行わないようにときどき休憩するなど下半身に負担をかけ過ぎ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、ヒールの高いものは控えましょう
- 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

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
また、自転車・バイク・自動車の乗車なども腹圧のかかる活動ですので、初回の受診まで控えましょう

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

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す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

私たちと一緒に考えていきましょう



【相談窓口】

がん相談支援センター相談員

・医療ソーシャルワーカー、看護師

<出張相談>

・ハローワーク松山就職支援ナビゲーター

・両立支援促進員（社会保険労務士）

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

●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

* 外来受診日や検査予約日の変更については、
予約センターにご連絡ください

【平日】 8:30~17:15
（直通番号） 089-999-1112

腹腔鏡下手術（子宮全摘＋付属器切除＋リンパ郭清）を受けられる方へ