

# おなかの手術の前後こそ、体力作りが重要です

外科 瀬尾 信吾

お腹の手術を行うからといって、お腹のことだけを気にしておけばいいのかということ、そんなことはありません。腹部手術の前後では、運動量や全身筋肉量の低下などを招くことが知られています。これを放置しておくことは、術後の重大な合併症や、寝たきりなどの活動性・認知力低下につながるものが、近年の研究から次々と明らかにされてきました。

術前後の活動性や筋力低下を防ぐため、当院でも様々な専門チームが多角的に介入を行っています。例えば、術前後の栄養管理はととても重要です。術前の栄養状態や筋肉量について詳細に評価し、術後でもできる限り栄養失調とならぬよう患者さん毎に検討を行っています。

お口のケアもととても大切です。適切な口内環境の構築は、術後の肺炎予防や食事摂取のために不可欠です。他にも痛みの管理など多くの専門チームが連携して一人の患者さんのために協力して診療にあたります。

筋力低下予防のために、リハビリテーションは極めて重要です。とくにがんなどの大手術では、術後に筋力低下を起こしやすい傾向にあるため、専門のスタッフが休日も含め全面的にサポートできる体制を構築しています。また近年は、手術のリハビリは術後に開始するものではなく、手術の前から開始しておくものという概念も浸透してきました。術前から、筋力低下予防のためのストレッチや体操の実践、また万歩計®やスマートフォンを用いた歩数測定なども行われています。歩数測定は簡便な方法ではありますが、術前から一日 5000 歩以上歩くようにした場合、術後の合併症が如実に減ったとの研究報告もあり注目を集めています。

おなかの手術の術後合併症を減らし、速やかに回復するためには、術前からの計画的な体力づくりが重要です。当院では皆様に安心して手術を受けていただけるようサポートできる体制が既にあります。いつでもお気軽にご相談ください。



# もしも手術を受けることになったら…

## ～手術を受けるまでの過ごし方～

手術看護認定看護師 梅木のぞみ

手術が決まった外来の時点から、手術の前後に起こりやすい合併症とその予防法を知っておくことが大切です。安心・安全に手術を受けていただき、少しでも早く患者さんに元気になっていただけるよう、スタッフ全員で連携しサポートします。

### ✓必ず禁煙を！

Q. タバコや電子タバコを吸っているとどんなデメリットがあるの？

A. 喫煙していると、酸素の取り込みが少なくなり傷の治りが悪くなります。また、手術後に痰が増え肺炎や無気肺等の合併症を起こしやすくなります。副流煙も悪影響を及ぼしますので、ご家族の方も禁煙にご協力下さい。



### ✓歯科で虫歯の有無の確認を。歯石も取ってもらいましょう。

Q. 手術と歯は関係ないのにどうして歯の治療が必要なの？

A. 全身麻酔では口から人工呼吸のチューブを入れるため、歯垢や歯石などにつく細菌により肺炎などの合併症を起こすことがあります。また、ぐらついた歯や弱くなった歯は人工呼吸の際に抜けてしまうことがあります。1日4回（毎食後と寝る前）の歯磨きも忘れずに！



### ✓皮膚にうるおいを。

Q. どうして皮膚のケアも必要なの？

A. 手術や入院中は長時間同じ姿勢や特殊な姿勢をとることで、床ずれなどの皮膚トラブルを起こすことがあります。入院前から患者さん自身がスキンケアを継続して行い、肌をすこやかに保つことで皮膚トラブルの予防につながります。

### ✓風邪をひかない様に…調子が悪くなったらすぐに連絡をお願いします。

Q. 風邪をひくと手術は受けられないの？

A. 全身麻酔では人工呼吸を行います。風邪の症状がある時に人工呼吸を行うと全身状態の回復が遅くなったり、肺炎を起こしたりする可能性が高くなります。症状によっては手術が延期となる場合があります。

### ✓市販のお薬やサプリメントを飲まないようにしましょう。

Q. 市販薬やサプリメントも申告しないといけないの？

A. 痛み、熱を抑える成分が入った市販薬やサプリメントにも、血液が止まりにくくなる成分が含まれている場合があります。手術中に大出血を起こす危険性があります。



### ✓適度な運動をしましょう。

Q. 具体的にどんなことをしておけば良いの？

A. 術前の運動としてはウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。呼吸訓練としては腹式呼吸の練習や、大きく息を吸ってできるだけ早く吐くという動作を繰り返し行うと良いです。



# 看護部紹介①



～東4階・東5階病棟～

今月号から7回（予定）にわたって、看護部紹介をお届けします！  
初回は、東4階・東5階病棟です。

## 東4階病棟

### －病棟の特徴－

東4階病棟は、2022年3月に地域包括ケア病棟となりました。一般病棟（急性期）での病気やけがの治療は終了したものの、すぐにご自宅や施設での療養や生活に不安がある患者さんを対象に、しばらくの間、入院療養を継続しながら、医療やリハビリテーションを受け、ご自宅や施設での生活へスムーズにつなぐための退院支援を行う病棟です。

### －病棟の雰囲気－

地域包括ケア病棟のため、看護師の人数は少ないですが、穏やかで、温かい雰囲気です。全ての診療科の患者さんが入院され、リハビリテーションや患者指導に力を入れています。患者さんが自宅で生活できるように、多職種のスタッフが連携し、支援しています。



## 東5階病棟

### －病棟の特徴－

東5階病棟は、主に「循環器内科」と「心臓血管外科」の専門病棟です。主な疾患は狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、弁膜症、大動脈瘤、心不全、不整脈、肺高血圧症などです。どれも生命に関わる疾患であり、患者さんが安心して治療できるよう看護を行っています。他職種と連携し患者さんへの心臓病教室も開催しています。



### －病棟の雰囲気－

どんなに忙しくてもお互い優しく声をかけあい、助け合い、思いやりのある看護師たちばかりです。チーム医療を推進し、明るく患者さんを支えていくことをモットーに、看護師たちは多忙な毎日に奮闘しています。



呉共済病院は、より一層、患者さんと地域に寄り添った医療が提供できるよう、病院の理念とは別に新しくキャッチフレーズとクレド(信条)を作成しました。

クレドはキャッチフレーズを実行するための約束事です。これらを全職員が共通認識として行動することが、より良い医療の提供に繋がると考えています。

### 【キャッチフレーズ】

まもりたい、あなたの明日と地域の医療。

### 【クレド】

私たちは、地域住民から愛され信頼される病院を目指し、呉共済病院に関わる全ての人に次のことを約束します。

- 心のこもった挨拶と笑顔で接します。
- 患者さんに寄りそった医療サービスを提供します。
- 先進的な医療を提供します。
- 全ての職員がプロフェッショナルとしての自覚を持ち行動します。

#### —病院の理念—

高度・良質の医療  
最善の奉仕  
研鑽と協調  
地域医療の支援

#### —病院の基本方針—

- 一 良質で適切な医療の提供に努めます
- 二 患者さんの権利を尊重し、患者さんの満足・安心・信頼を追求します
- 三 新しい知識と技術を積極的に習得し、常に質の高い先進的医療を行います
- 四 地域の中核病院として、地域社会の要請に応えうる医療を提供します
- 五 職員が意欲を持って働ける病院をめざします
- 六 次代を担う有能な医療従事者の育成をめざします
- 七 専門的ながん医療の提供に努めます
- 八 国内での医療救護活動に積極的に参加します

#### —患者さんの権利—

- 一 個人の尊厳は尊重されます
- 二 平等な医療を受ける権利を有します
- 三 最善の医療を受ける権利を有します
- 四 自己の病状や治療等について知る権利を有します
- 五 自己の診療については、検査・治療の内容等について十分な説明を受け理解し、自己決定をする権利を有します
- 六 診断や治療に関して他の医師や医療機関の意見を求めることができ、その上で診療の撤回ができます
- 七 臨床試験や治験等への参加については、その内容、予想される危険性、従来の治療方法との違い等について十分な説明を受け、自己決定をすることができます
- 八 プライバシーの権利を有します