



# 手術といわれたら？ こころとからだの準備

2017年10月14日

国立がん研究センター東病院

看護部 田村 貴恵





がんの手術が必要となったら  
あなたはこころとからだの  
準備ができますか？





高齢化  
合併症の増加

入院してから手術まで  
昔は1週間  
今は1-2日

入院期間  
肺がん：7-10日  
胃がん：10-14日

外来

入院

手術

退院





# 周術期患者管理チーム

East Surgical Support Team (ESST)



背景：

合併症（循環器・脳血管疾患、  
糖尿病など）の増加

高齢化

入院から手術までの期間短縮



周術期のリスク増大

目的：専門チームが外来から関わる事によって周術期医療の安全性、クオリティを向上させると共に患者さんが安心して手術を受けられる環境を提供する





# 周術期患者管理チーム

## East Surgical Support Team (ESST)



各職種の専門性を発揮した質の高いチーム医療



### 手術準備外来



手術準備外来では患者さん・ご家族とお話をしながら、病歴や周術期のリスク要因の確認、手術のオリエンテーションなどを行い患者さん自身が手術に向けて準備できるようサポートしています。





周術期患者管理チームで  
サポートをいたします。

でも


一番大切なのは患者さんの頑張りです！



\*手術の準備、手術後のリハビリ等は患者さんが  
主体的に進めていくことが大切です。

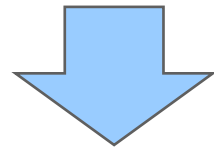




タバコを止めないと・・・

〈喫煙の影響〉

- 狭心症や血栓症がおこりやすくなります。
- 術後肺炎が起こりやすくなります。
- 手術の傷が治りにくくなります。



すぐに禁煙を!!

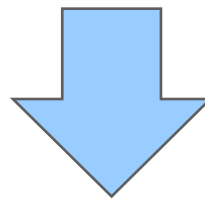
\*自分で禁煙できない方は禁煙外来も紹介します。





# お酒も控えましょう

- 肝臓の機能が低下すると術後の合併症が高率におきます。
- 毎日飲酒している人は禁酒により症状（手の震えや気持ちが落ち着かない）が起こることがあります。



禁酒して肝臓を休ませましょう。



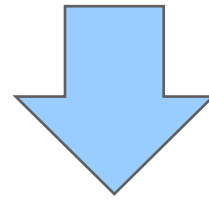




## 運動を心がけましょう



- 入院・手術による体力の低下を防ぎ、順調に術後の回復を進めるためにも手術までに十分な体力をつけておきましょう。



毎日30分程度の散歩をおこないましょう。





# 深呼吸の練習をしましょう

〈深呼吸の方法：腹式呼吸〉



1. 椅子に座り姿勢を正す。
2. お腹に手を当て、お腹を膨らますように鼻から空気をゆっくり吸い込む。
3. ろうそくの火を消すように口をすぼめて少しずつゆっくり吐き切る。
4. 深呼吸10回を1セットとし、1日4-5セット練習しましょう。

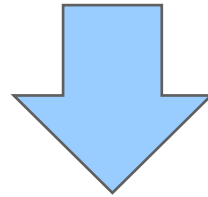
\* 必要な方は呼吸訓練器具を使用して呼吸訓練を行います。





# 歯磨きをしましょう

- ▶ 術後の肺炎は口の中の細菌が原因でおこります。



術後の肺炎予防のために歯磨きしましょう！



## ◆術後の痛みについて

- 手術の後、痛みを我慢する必要はありません。
- 痛み止めを上手に使用し、なるべく歩くようにしましょう。

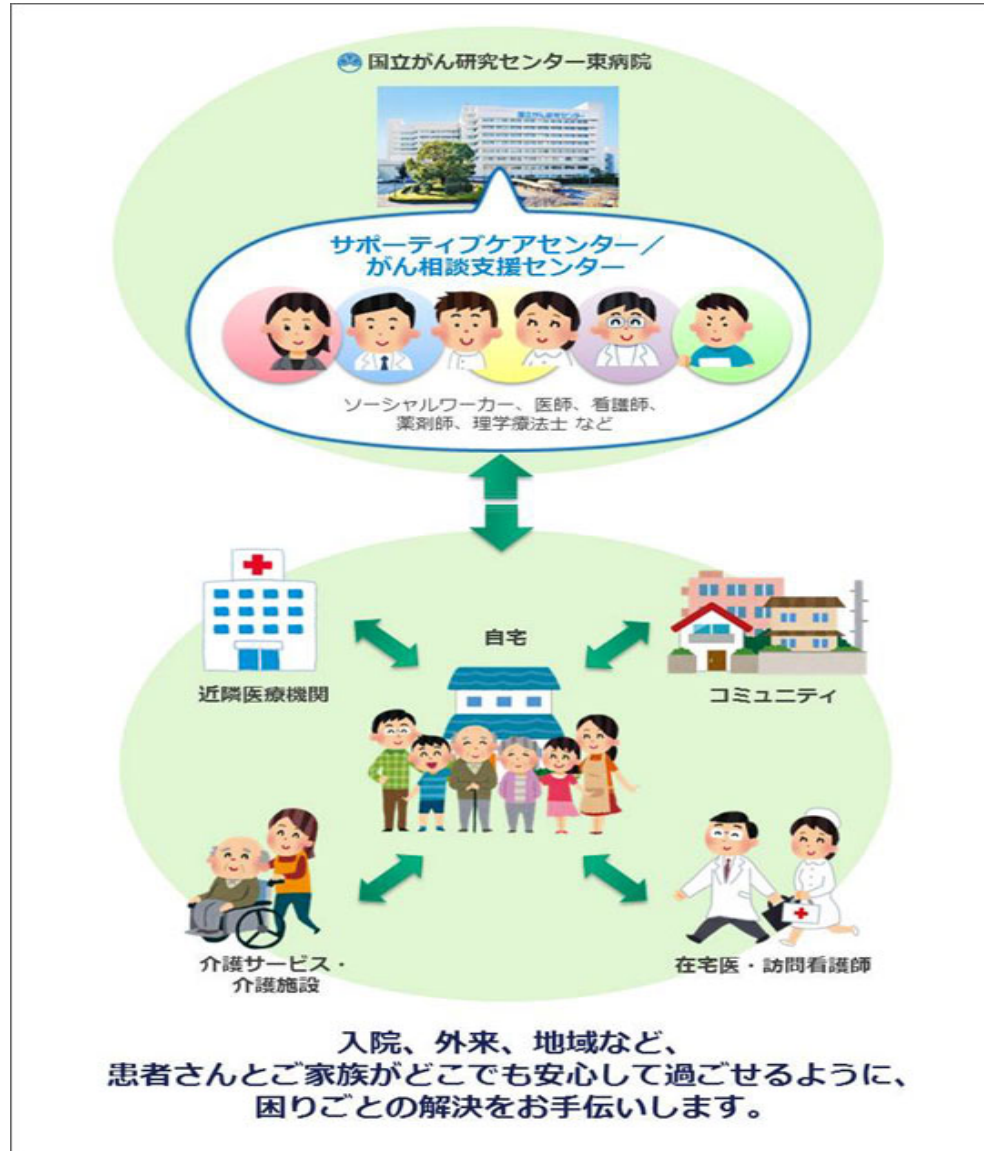
痛みがあるときは  
我慢せず看護師に  
お伝えください。



## ◆術後せん妄について

- せん妄とは、感染や脱水、貧血、お薬など体に何らかの負担がかかったときに生じる脳の機能の乱れです。
- せん妄は適切な治療を行うことでよくなります。  
ご家族からみて「いつもと様子が違う」ことがあった場合は  
担当医や看護師にお伝えください。

\* 必要時は専門である精神腫瘍科医とも連携して治療していきます。



困りごとや心配事が有りましたら  
外来時にお気軽にご相談ください。

退院後のご自宅では手術前の生活に、  
近づくように散歩や家事など少しづ  
つ活動してください。

ご趣味を続けることもよいでしょう。

また、食事については入院中に受け  
た注意点を必ずお守りください。





ご清聴ありがとうございました

