

子宮付属器悪性腫瘍（郭清あり）患者さんパスシート（No.1）

氏名		診療科名	女性診療科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	手術当日(手術後)
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや吐き気など苦痛がある場合は我慢せず、医師や看護師に伝えましょう。 ・手術当日はベッドの上で安静にしましょう。 ・転倒・転落予防について理解しましょう。 ・異常な出血がないか確認をします
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気・お腹の痛み・出血がないか確認します。 ・体温、血圧、脈拍を測ります。 ・お腹に入っている管の観察を行います。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・手術当日は内服薬全てが中止になります。 ・手術後、水分補給の点滴と抗生物質の点滴を行います。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後は酸素マスクをつけます。 ・両足に血栓予防の機械を装着します。 ・背中に痛み止めが入った管（硬膜外カテーテル）、傷の近くに余分な水分や血液の貯留を防ぐ管（ドレーン）が入っていることがあります。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・排便時はベッドの上で便器を使用します。 ・尿の管が入ってきます。違和感が強いときは看護師にお伝え下さい。
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後はベッドで戻ります。 ・手術当日はベッド上安静となります。 ・寝返りは看護師がお手伝いしますのでお知らせください。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・手術当日は食事・水分を摂ることができません。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・看護師介助のもと、洗面を行います。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや吐き気がある場合はお薬が使用できますので、我慢せず看護師にお知らせください。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

子宮付属器悪性腫瘍（郭清あり） 患者さんパスシート（No.2）

氏名		診療科名	女性診療科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	手術後 1 日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや苦痛・体調に変化がある場合は我慢せず、医師や看護師に伝えましょう。 ・可能であれば腸の動きを良くするために起き上がり、トイレまで歩行しましょう。 ・転倒・転落予防について理解しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・検温を行います。 ・吐き気・お腹の痛み・出血がないか確認します。 ・お腹に入っている管の観察を行います。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・点滴を24時間かけて行います。 ・抗生剤の点滴を朝・夕に行います。 ・血栓予防のため、血を固まりにくくする注射を21時に行うことがあります。
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・起床後に採血を行います。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・弾性ストッキングは退院まで着用となります。 ・血栓予防のための足につける機械は歩けるようになったら外します。 ・背中に痛み止めの管が入っている場合、午前中に管を抜きます。 ・お腹に管が入っていることがあります。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・看護師とともにトイレまで歩き、歩行が可能であれば尿の管を抜きます。 ・尿は全てカップで計測してください。（術後3日目まで）
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・初回の歩行は看護師と一緒に歩きます。 ・めまいやふらつきがなければ一人で病棟内を歩行できます。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・1日禁食となります。 ・むせ込みがないか確認したあと、飲水のみ開始となります。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しタオルで体拭きを行います。点滴などの管がありますので看護師がお手伝いいたします。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気やお腹の痛みがある時は看護師をお呼びください。 ・血が固まりにくくなる注射をしているため、出血しやすくなっています。採血や点滴の後はしっかり押さえて止血してください。 ・点滴や管が入っているため、転びやすくなっています。 ・ふらつく場合は看護師が付き添いますのでお呼びください。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

子宮付属器悪性腫瘍（郭清あり） 患者さんパスシート（No.3）

氏名		診療科名	女性診療科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	手術後2日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや苦痛・体調に変化がある場合は我慢せず、医師や看護師に伝えましょう。 ・起き上がり、トイレまで歩行しましょう。 ・転倒・転落予防について理解しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・傷口からの出血・膣からの出血を確認します。 ・痛みや吐き気の有無、お腹の動きを確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給のための点滴をします。 ・前日に血栓予防の注射を行った方は、9時・21時に行います。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹に管が入っていることがあります。 （管が入っている場合、術後1～3日目に抜きます）
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・尿をカップで測定してください。 （昨日歩行できなかった方は、トイレ歩行ができれば尿の管を抜きます。）
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・術後1日目に歩行可能となっていれば制限はありません。 ・術後1日目に歩行できなかった方は、看護師と一緒に歩行します。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・朝までは禁食ですが、昼から流動食（重湯）が開始となります。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しタオルで体拭きを行います。 （点滴や管があるので看護師がお手伝いいたします。）
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気やお腹の痛みがある時は看護師をお呼びください。 ・血が固まりにくくなる注射をしているため、出血しやすくなっています。採血や点滴の後はしっかり押さえて止血してください。 ・点滴や管が入っているため、転びやすくなっています。 ふらつく場合は看護師が付き添いますのでお呼びください。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

子宮付属器悪性腫瘍（郭清あり） 患者さんパスシート（No.4）

氏名		診療科名	女性診療科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	手術後3日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや苦痛・出血・体調に変化がある場合は我慢せず、医師や看護師に伝えましょう。 ・起き上がり、トイレまで歩行しましょう。 ・転倒・転落予防について理解しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・傷口からの出血・膣からの出血を確認します。 ・痛みや吐き気の有無、お腹の動きを確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・血栓予防の注射を9時・21時に行います。 ・点滴が終了した後は針を抜きます。
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・起床後に採血を行います。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹に管が入っていることがあります。（管が入っている場合、術後1～3日目に抜きます）
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・尿をカップで測定してください。 ・術後排便がない方は看護師にお知らせください。
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食から5分粥、夕食から全粥になります。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しタオルで体拭きを行います。 ・お腹の管が抜けた方はシャワー浴が可能となります。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気やお腹の痛みがある時は薬を使用できますので、看護師をお呼びください。 ・血が固まりにくくなる注射をしているため、出血しやすくなっています。採血や点滴の後はしっかり押さえて止血してください。 ・転ばないように注意して歩きましょう。

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください

子宮付属器悪性腫瘍（郭清あり） 患者パスシート（No.5）

氏名		診療科名	女性診療科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	手術後4日目～退院
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みや苦痛・体調に変化がある場合は我慢せず、医師や看護師に伝えましょう。 ・積極的に院内を歩行しましょう。 ・転倒・転落予防について理解しましょう。 ・退院後の生活上の注意事項について理解しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・傷口からの出血・膣からの出血を確認します。 ・痛み・吐き気の有無、お腹の動きを確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・血栓予防の注射を、9時・21時に行います。 （退院日の朝9時で終了となる予定です。）
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・手術後6日目頃に退院診察があります。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・尿カップでの尿量測定は終了となりますが、尿や便の回数は引き続きお聞きします。 ・術後排便のない方は看護師へお知らせください。
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません。
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・術後4日目の昼から常食の食事になります。
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・管が抜けている場合はシャワー浴となります。 ・管が入っている場合は蒸しタオルで体を拭きます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・吐気やお腹の痛みがある時は看護師をお呼びください。 ・血が固まりにくくなる注射をしているため出血しやすくなります。採血や点滴の後はしっかり押さえて止血してください。 ・転ばないように、注意して歩きましょう。 ・別紙「退院後の生活について」説明します。 ・別紙「リンパ浮腫の予防について」を使用してリンパ浮腫について説明をします。 ※リンパ浮腫予防のため、屈伸運動を行いましょう。 ・保険などの書類は退院日に本館1階中央受付Aに提出して下さい。 （ただし、退院日が日曜日・祝日の場合は前日に提出して下さい。）

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

退院後の生活について

- ①退院後は家庭内での生活は普段通りに送ることができますが、次回の外来までは自転車、運動などでかんだり、腹圧のかかる動作は控えましょう。
- ②食事は特に制限はありませんが、暴飲暴食は避け、規則正しくバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ③傷に貼っているテープは、次第に剥がれてくるので無理に剥がさないようにしましょう。シャワー浴の時は傷を強くこすらずに、泡を立ててやさしくなでるように洗いましょう。
※退院後は次回外来までは、感染予防のためシャワー浴のみになります。
外来時の状態を診て、医師より湯船に入っていいかの許可がでます。
- ④手術後は腸の動きが鈍くなり便秘になりやすいため、適度な運動を行い繊維質の物を多く取るようにしましょう。
- ⑤性生活は次回外来までは禁止です。受診時に医師に確認しましょう。
- ⑥内服薬は入院中と同じように内服してください。退院後に始まる薬がある場合は退院時にお伝えします。

* 緊急時の対応 *

- 38度以上の熱が出る
- 強い腹痛がある
- お腹が張って吐き気が強い
- 通常の生理以上の出血がつづく

上記のような症状がある時は早めに受診してください。
不明な点等がありましたら、医師・看護師にご相談ください。

連絡先

日本医科大学付属病院（代表） 03-3822-2131
女性診療科外来（内線） 3311、3312

リンパ浮腫の予防について(下肢編)

○リンパ浮腫（ふしゅ）とは

手術で骨盤内のリンパ節を切除したり、放射線治療によりリンパ液の運搬機能が悪くなり、リンパ液が流れないことによって、リンパ液が皮下（皮膚の下の部分）にたまる状態のことを言います。

手術後2～3年間でリンパ浮腫を起こしやすい時期といわれています。

しかしリンパ浮腫は手術後10年経ってから発症することもあります。

そのため予防・セルフケアをしていくことが症状を悪化させないポイントです。

○リンパ浮腫の症状（むくみのサイン）

- ・足や腰の周りに違和感がある
- ・足がだるい
- ・足が疲れやすい
- ・歩く時に足が重く感じる
- ・膝が曲げにくく、正座しにくくなった
- ・くるぶしや足首、足の甲が腫れぼったい
- ・いつも履いている靴、靴下やストッキングがきつくなった
- ・靴下の跡が残る
- ・靴のサイズが両足で異なる
- ・足を挙上すると楽になる

※サインをそのままにしておくと次のような症状が見られることがあります

- ・皮膚が硬くなる
- ・皮膚のほてり、発赤
- ・足首や膝が曲げにくい
- ・歩きにくい

○リンパ浮腫の予防法

足のむくみが出ると、元に戻るのに時間がかかります。

むくみの予防を普段の生活に取り入れていくことが大切です。

ご自分の生活に合わせて、どのようなことに気をつけていけばよいかをイメージできるようにしましょう。

※日常生活での注意点!!

ポイント!!

- (1) 手術した側の足に傷をつくらない
- (2) 手術した側の足を圧迫しない
- (3) 手術した側の足にあまり負担をかけない

(1) 「手術した側の足に傷をつくらない」ために

→むくんでいる皮膚は、脆弱で傷つきやすく、炎症や感染が広がりやすい状態となっています。

- ・足は日焼けしないようにしましょう
- ・足を清潔にし、保湿ローションやクリームでケアをしましょう
- ・虫よけを用いて、虫刺されに注意しましょう
- ・ペットによる掻き傷に注意しましょう
- ・カイロやホットカーペットによる低温火傷に注意しましょう
- ・爪の手入れの際は、深爪や甘皮を切らないようにしましょう
- ・きつい靴や靴下、ヒールの高い靴は避けましょう
- ・屋外では素足にならないようにしましょう
- ・海水浴の際はサンダルを履きましょう
- ・登山の際は長ズボンを履きましょう
- ・寒い地域でのしもやけ、凍傷に注意しましょう
- ・下半身の鍼灸は避けましょう
- ・脱毛はできるだけ電気カミソリを使用して、細かい傷がつかないようにしましょう

*けがをしてしまったら…

- 虫刺され：掻かずに市販の薬を塗りましょう
- 水虫：皮膚科を受診し処置を受けましょう
- 傷：消毒し清潔なガーゼや絆創膏で覆いましょう

(2) 「手術した側の足を圧迫しない」ために

→強く締め付けるとリンパの流れが妨げられ、リンパ液がうっ滞しやすくなります。

- ・足を締め付ける靴下やヒールのある靴は避けましょう
- ・体を締めつけすぎないゆったりとしたやわらかめの下着を選びましょう
- ・下半身の民間のマッサージは圧が強すぎるので避けましょう
- ・長時間の正座は避けましょう

(3) 「手術した側の足にあまり負担をかけない」ために

→手術した側の足を適度に使用する運動や動作はリンパ液の流れを悪くします。

- ・スポーツやウエイトトレーニング、趣味（手芸・パソコンなど）、家事、介護、育児での動作で足に負担を感じたら、途中で休憩を入れましょう
- ・長時間運転をする時は、時々休憩を入れましょう
- ・就寝時間はやわらかいクッションなどで足を少し上げましょう

※その他

- ・塩分やアルコールの取りすぎや太りすぎには注意しましょう
- 肥満になると脂肪組織が皮下のリンパを圧迫して、リンパが流れにくくなります
- ・飛行機での移動の際は、時々腕や足を曲げ伸ばしたり、機内を歩いたりしましょう
- 気圧の変化でむくみやすくなっています

○むくみがでたら…

リンパ浮腫の治療は、複合的理学療法と呼ばれる方法で治療します
適切な治療を行うことによって症状は必ず改善していきます

リンパドレナージ

運動療法

スキンケア

圧迫療法

○知っておきたい蜂窩織炎（ほうかしきえん）について

むくみのある足は、リンパの循環がわるいため免疫力が低下します。そのため、わずかな細菌が浸入しただけでも細菌が繁殖し、炎症やむくみをおこしやすくします。

リンパ液は栄養分が豊富であるため、細菌が繁殖しやすいからです。

皮膚が傷ついて、そこからの細菌感染が原因と考えられます。

また、風邪や疲労、過度の精神的ストレスが原因でおこなることもあります。

原因がはっきりしなくても起こる場合があります。

（症状）

蚊に刺されたような赤い斑点が出現し、熱っぽくなります。

痛みやかゆみが出てきます。

足の全体が赤くなり、38.0℃以上の発熱が出現します。

急激にむくみが悪化します。

（治療）

医師の診察を受けましょう。

足を挙上し、できるだけ安静にしましょう。

患肢の冷却（氷枕や氷嚢）を行いましょう。

※アイスノンや湿布は冷えすぎてしまうため使用しないようにしましょう。