

<腹部の手術を受けられた方へ>

退院後の生活について



医療法人徳洲会 松原徳洲会病院

大動脈センター・心臓血管外科

退院おめでとうございます



大きな手術を乗り越えられ、これからご自宅での生活に戻られますが、今後の生活に対して不安や心配を持っておられる方もいらっしゃる事と思います。次のページからは、日常生活で守っていただきたい事や注意する点を挙げましたので、参考にして頂き、楽しい日常生活を送って下さい。

☆休養をとりましょう☆

退院は完治という意味ではなく、入院で行う治療は終了しましたという意味です。ですから今日から何でも元通りという訳ではありません。退院後、しばらくは疲れやすい状態になります。病院内では自由に歩け、階段も昇れていたのにどうしてだろう？また悪くなったのでは？と思うかもしれませんが、疲れをためてしまうことは好ましい事ではありませんので、まず無理をせずに休養して下さい。



☆手術創について☆

お腹の手術の創は徐々に目立たなくなります。もし創が赤くなったり、液が出る、38度以上の高熱や寒気がする事があれば、電話で結構ですので、早急にお知らせ下さい。

術後2ヶ月程は、バストバンド(腹帯)をつけて下さい。

また、体の中にバイ菌を侵入させないために、口腔ケアも忘れずに！

☆血圧と体重を測定しましょう☆

自宅でも血圧を測ることで、健康状態に関するさまざまな情報が得られます。

体重の急激な増加は、心臓や血管にとって大きな負担となります。

毎日決まった時間に測定しましょう。



☆お薬について☆

お薬はなるべく水または微温湯で服用して下さい。お茶、ジュース、牛乳などで飲んではいけない場合があります。

自分の判断で、用法や用量を変えたり中止してはいけません。

ワーファリンを服用している方は、ビタミンKを含んだ納豆や青汁、クロレラを摂取しないで下さい。お薬の作用を弱めてしまいます。詳しい事は当院薬剤師へお問い合わせ下さい。



☆食事について☆

バランスのとれた塩分控えめの食事が基本です。



・まずは腹八分目で

食べすぎは肥満の原因です。食事のバランスも崩しやすくなります。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。

・野菜をたっぷり

ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれます。

ビタミン・ミネラルは身体の調子を整えてくれます。

食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます。



・塩分控え目

食塩の摂りすぎは高血圧や動脈硬化を進めます。減塩タイプの調味

料を利用し薄味に心がけましょう。漬物など塩分の多い食品も要注

意。酸味のを上手に利用し減塩に取り組みましょう。

・タンパク質も摂りましょう

タンパク質は血管の材料です。魚・大豆製品・肉類などを適量食べるようにしましょう。

塩サバ、塩鮭は塩分が多いので注意が必要です。



☆嗜好品について☆

喫煙はやめましょう！！ アルコールは適度に！！



☆お風呂・運動について☆

退院後2週間は自宅療養期間です。

① お家のお風呂は入浴可能ですが、体調に合わせて入浴して下さい。

ただし大衆浴場（温泉）は避けて下さい。

（長湯や湯冷めにご注意を！）



② 軽いウォーキングぐらいならOKです。

退院後2ヶ月以降は、本格的スポーツ・山登り・長距離のウォーキングは可能です！

最後に・・・定期受診をお忘れなく！

（血圧手帳を持参下さい）



医療法人徳洲会 松原徳洲会病院

大動脈センター・心臓血管外科

連絡先：072-334-3400