



リハビリ便り

今回は手術後のリハビリについて紹介します。

手術後のリハビリと言ってもなかなか想像しにくい方が多いのではないのでしょうか。以前は手術後に安静にしておくことが常識だった時代がありましたが、現在は様々な合併症の予防のために手術後は積極的に動くことを推奨しています。

手術のあとは安静ではなく動くことが大切

当院の消化器外科では、胃や大腸、胆嚢などに対して手術を施行しています。全身麻酔では無気肺（痰などが肺の細い管に詰まることで換気ができなくなる）や腸閉塞（腸の動きが弱くなったり通り道が塞がること）で、内容物が通過しなくなる（こと）などの合併症のリスクが発生します。いずれの合併症も命の危険に関わる重大な合併症になります。

これらの合併症を予防するために、起き上がった歩行などの活動をする必要があります。痰を出しやすくなり、腸の動きが出やすくなるので大丈夫です。

手術のあとに動いて大丈夫？

手術の経過によっても異なりますが、基本的には手術を行った翌日から「トイレまで歩く」ことから始まります。傷口の痛みがありますが、主治医や看護師が痛みの程度を確認し、痛み止めを使用しながら活動できるように支援します。さらに、リハビリの職員が起き上がりや歩行を介助することでもともと1人で活動できない方の合併症予防にも努めています。

手術が決まってから何をすればいい？

手術が決まったあとは生活習慣を見直し、禁煙することはもちろん、散歩などの有酸素運動を積極的に実施して下さい。早期に退院するために体力を強化しておくことも重要です。手術で体力が低下しても、事前に体力を強化しておくことで、手術後からすぐに活動することができ、合併症を予防し早期に退院できるようになります。



お知らせ

【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★
直通電話

097-597-5812

受付時間

8：30～17：30（土日・祝日を除く）

