

## 手術看護認定看護師

術前の手術に関する不安や疑問の解決の場になるように努めています  
お気軽にご相談ください

下記が実際の相談例です



周術期外来での看護師面接(火・土)を行っています

皆様の気になる事ひとつひとつにお答えしています

手術の傷がケロイドになるのは嫌んだけどどうしたらいい?

トイレが近くて…手術の時はトイレはどうしたらいい?

ジュースが好きんだけど手術前に飲んでもいい?

環境が変わると眠れないんだけど、手術の前に眠れなかったらどうしたらいい?

退院したらすぐに仕事をしたいけど、バイクの運転はダメかね?

お風呂はいつから入れるの?



下着はいつから自分の物を着けられるの?



## 手術を受けることが決まったら準備しましょう

◇タバコはこの機会に止めてみましょう



呼吸や循環の状態が整い 傷の治りも良くなります

禁煙の効果	20分	▶	血圧が正常になる
	8時間	▶	血液中の酸素濃度が正常になる
	24時間	▶	心筋梗塞のリスクが減る
	48時間	▶	味覚、臭覚が回復し始める
	2週間~3ヶ月	▶	循環機能が改善、歩行が楽になる
	1~9ヶ月	▶	咳、疲労、息切れが改善する
	5年	▶	肺がんリスクが半分に減る
	10年	▶	肺がんリスクが非喫煙者と同程度になる

◇医師から指示があったお薬は止めて下さい



血液サラサラの薬など、主治医や薬剤師より指導があります

◇ご飯はタンパク質を多く食べましょう



◇歯(入れ歯)をきれいに磨きましょう



◇皮膚に潤いを保ちましょう



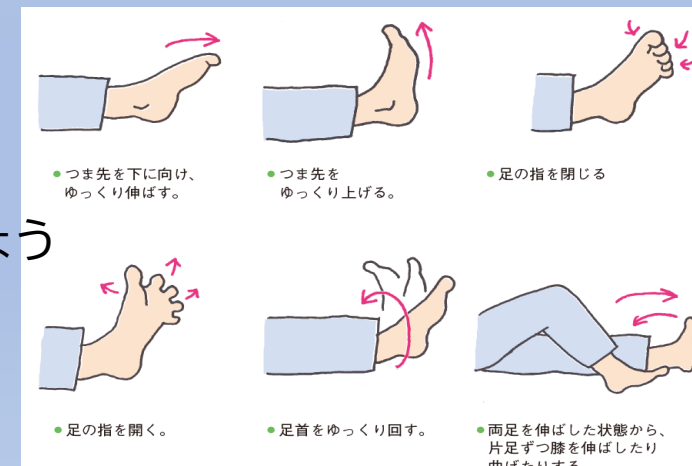
◇できれば散歩や体操などで体を動かしましょう

◇足の運動をしましょう

術後もご自分で歩けるようになるまで続けましょう

◇深呼吸の練習をしましょう

5秒くらい掛けて吸って、2秒くらいで吐きます



# 糖尿病看護特定認定看護師からの 知って得する情報

## 食後高血糖は 糖尿病の初期の危険サイン！

血糖値は食後に高くなり、空腹時に低下します。しかし、糖尿病患者さんの場合は、空腹時、食後とも高い状態が続きます。また、空腹時が正常値でも食後高血糖の状態を放置するとやがて糖尿病へ進展する恐れがあります。血糖値が高い状態を放置すると様々な合併症が起こります。

**{細小血管}** 合併症は  
「しめじ」「えのき」と覚えましょう！

頭文字をとって「しめじ」  
神経障害（し）眼：網膜症（め）腎臓：腎症→透析（じ）



**{大血管}** 合併症は「えのき」と覚えましょう！

頭文字をとって「えのき」  
壊疽（え）脳卒中（の）虚血性心疾患：狭心症、心筋梗塞（き）

### セルフチェック

### 糖尿病の自覚症状

思い当たることがあれば 高血糖のために起こる症状  
○をつけましょう。

のどが渇いて、水をたくさん飲む  身体がだるく、疲れやすい

トイレが近くなる・尿の量が増える  食べているのに痩せる

合併症のために起こる症状

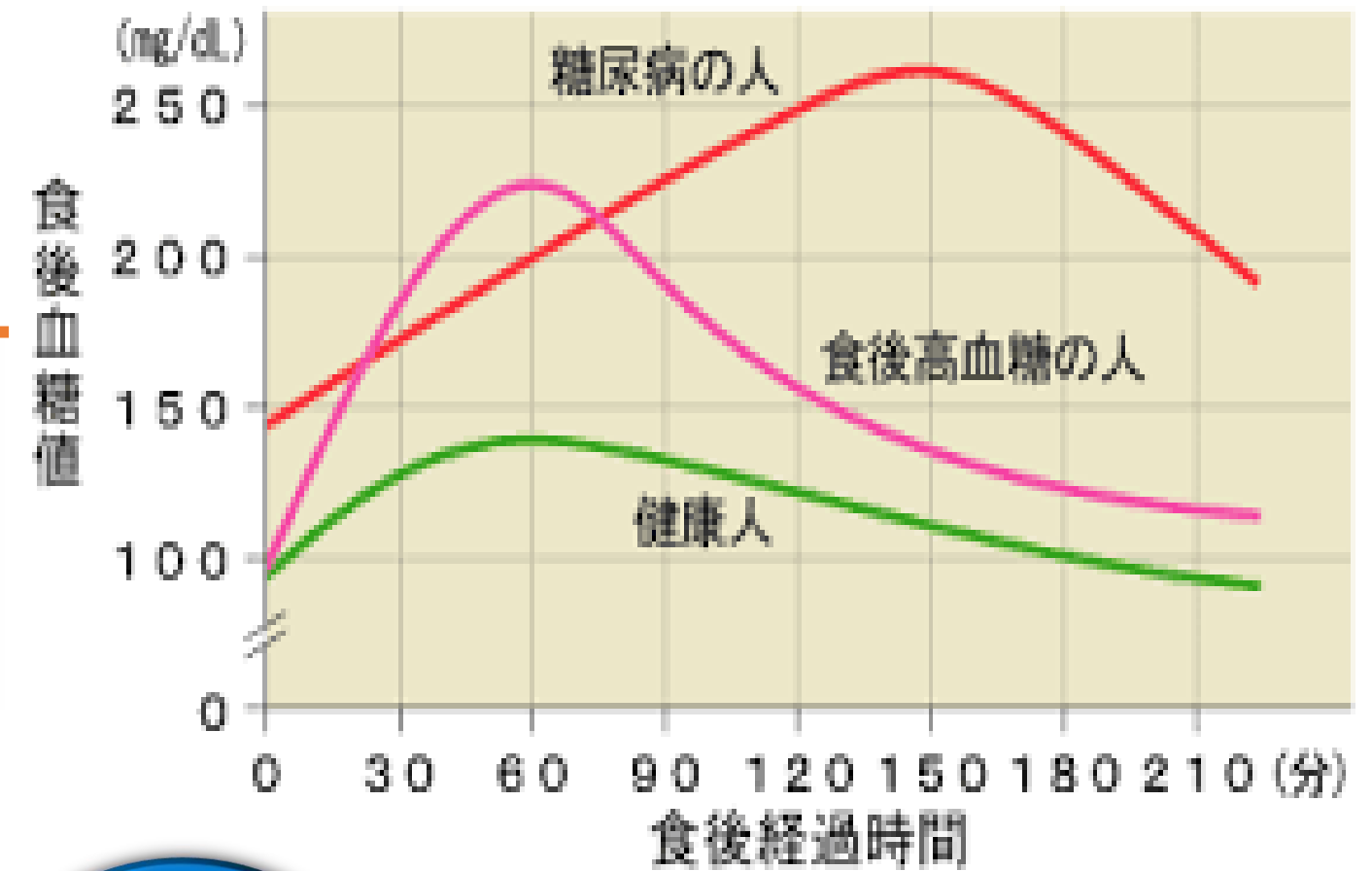
目がかすんでよく見えない

足などがしびれる

からだがむくむ

! ○がある場合は、糖尿病が進行している可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

<https://mds.terumo.co.jp/diabetes/knowledge/article01.html>



<https://dm-net.co.jp/urine/2010/05/0202.php>

ご不明な点はお気軽にお尋ねください  
糖尿病看護特定認定看護師 内藤 裕美