

RST

Respiration care Support Team
(呼吸器ケアサポートチーム)

全身麻酔で手術を受ける患者さんへ
—呼吸器合併症予防について—



手術による体への影響

全身麻酔や安静に寝ていることで、肺が十分に膨らまなくなり、気道が閉塞しやすくなります。また、全身麻酔により気管チューブを挿入することで、気管支に刺激を与え、痰がたまりやすくなります。

痰が貯留することで、細菌を繁殖させ、肺炎を起こす危険性もあります。高齢者や肥満者、喫煙者、呼吸器疾患を持つ方、栄養状態が良くない方は、呼吸器合併症を起こすリスクが高まります。

特に合併症のリスクが高い方



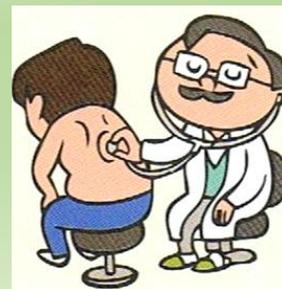
高齢者(70歳以上)



肥満者(BMI \geq 25)



喫煙者



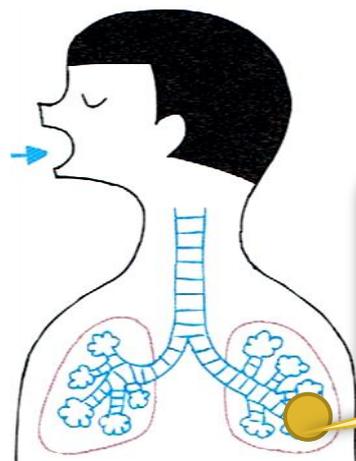
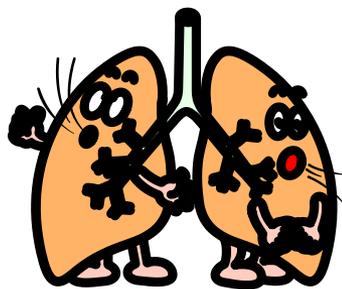
慢性肺疾患を持つ方



栄養不良

手術が決定したらまず禁煙！

- 喫煙は、気道や肺にダメージを与えます。体の中へ酸素を取り込む力を弱くするため、低酸素になりやすく、手術後の傷の治りなどに影響します。また、全身麻酔の影響により、手術後は痰の量が多くなります。痰が、肺に溜まってしまふことで肺がつぶれたり(無気肺)、肺炎を起こすことがあります。



肺の中に痰がた
まると肺炎のリス
クが高くなります



入院・手術が決まったら、その日から禁煙しましょう！
禁煙開始から手術までの期間を極力長くすることで、
手術後の肺合併症の発生率を低くします。

早期退院のために術前呼吸訓練をしましょう



術前訓練

手術後の呼吸器合併症を予防するため、手術前から、呼吸機能を向上させるとともに、手術後の楽な呼吸方法や、痰の出し方の練習をしましょう。

手術

術後リハビリ



器具を使い、呼吸の練習をしましょう

- 全身麻酔の術前、術後に繰り返し呼吸の練習(深呼吸)を行うことで、肺が広がりやすくなります。また、練習後は、痰が出しやすくなります。

黄色いボール
を合わせる



ゆっくり大きく
吸い込む

(マウスピースを口に加えて)
ゆっくりとあくびをするように深く長く息を吸い込む。
勢いよく吸いすぎないことがポイント！

練習頻度は1回に10回の深呼吸、起きている間は、1時間に1セットを目安にします。チェック表をつけながら毎日練習しましょう。



横隔膜呼吸（腹式呼吸）を練習しましょう

- 術前に「横隔膜呼吸（深呼吸）」を練習することで、手術後の呼吸の回復を促せます。1回に30回程度、1日3～5回を目安に行いましょう。



- ① 仰向けになり、膝を立てる。
- ② 片手を胸に、片手をお腹に置く。
- ③ 鼻から深く息を吸う。腹に置いた手が持ち上がるのを感じながら行うのがポイント。この時胸の動きは最小限に抑える。

- ④ 口笛を吹く時のように、唇をすぼめて、口からゆっくり息吐く。お腹の筋肉使い、空気を絞り出すイメージで、完全に空気を吐き出す。

痰の出し方

- 手術後は、普段ほとんど痰がでない方も、痰の量が増えてしまいます。また、傷の痛みや、全身の倦怠感により十分な咳ができなくなります。痰の出し方を練習しましょう。

術後は、咳をする前にうがいをして喉を潤すと痰を出しやすい。



悪い例



良い例

① 手術での創が予想される場所に手をあて、深呼吸を2～3回実施する。息を吐く時は口をすぼめて吐くように意識する。

② 軽く口を開き深く息を吸い込み「ゴホン」と強い咳をする。術後は1度に咳が出ない事もあるため、無理に大きな咳をせず、何度か続けてこの動作を繰り返す。

痛みを和らげるために



- 痛みがあることで、手術後に上手く息が吐けない事があります。傷を想定し、固定をしながら深呼吸を練習しましょう。



手術後は、傷口に手や枕を置き、抱えるようにして深呼吸をすると痛みが和らぎます。

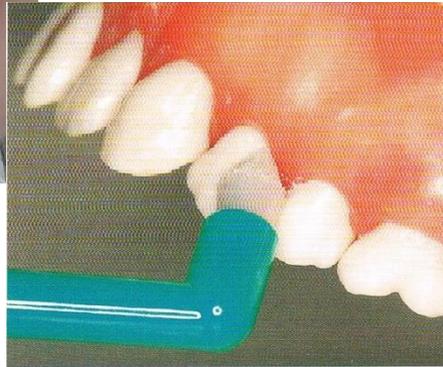
手術後の痛みは我慢せず、医師や看護師に伝えて下さい。
痛みを我慢すると、血圧が変動したり、体に多くの負担がかかります。
痛み止めを使ったり、体の位置を整えたりし、痛みを和らげましょう。



歯磨きをしっかりと



- 全身麻酔手術では、気管チューブを挿入するため、口腔内が汚染されていると、チューブと一緒に細菌も気管へ押し込むこととなります。手術が決まったら、歯磨きをいつもより念入りに行いましょう。



- 口の中に、ぐらぐらした歯はありませんか？気管チューブの挿入時に、歯が脱落してしまう危険があります。また、虫歯や歯周病のある方は、歯が損傷しやすい場合もあります。心配な方は、主治医に相談し、事前に歯科受診をすることをお勧めします。



手術後は早めに離床をしましょう



- 手術後は、安静に伴い呼吸機能は低下します。肺をしっかりと広げ、痰を出しやすくすることで呼吸器合併症のリスクを減らせます。医師の指示範囲の中で、なるべく体を動かすようにしましょう。



足を下ろして座る

ベッドの上で座る



歩行訓練



深部静脈血栓症(DVT)予防

手術後の安静が必要な患者さんは血流を改善するために弾性ストッキングをはきます

弾性ストッキングの履きかた

正しいサイズのを装着しましょう！

丸まり、折り返しが無い

しわがない

爪の循環不全がない

踵がずれていない

装着時は確認しましょう



歩行が十分にできない期間の運動

①ベッド上での足首、足関節の運動

- ・足関節を10～20回曲げ伸ばす、足首を回す運動などを行う。
- ・30分に1回程度行う

②足のマッサージ

- ・ふくらはぎを足先から膝の方向に5～6回程度マッサージする。
- ・30～60分に1回程度実施する。

③ベッド上での足の上げ下げ

- ・足の下に布団や枕を置き、体幹よりも15cm程度拳上する。持ち上げた状態で足関節運動をする。

動けない期間は、自動でマッサージする器械を使用することもあります。

困ったこと・心配なことがあれば
いつでもご相談ください

手術に備え、体力の維持・増進のために毎日軽い運動をすることもお勧めします。

困ったことや心配なことがあれば、各病棟のRSTリクナーズや外科外来の看護師までご相談ください。

