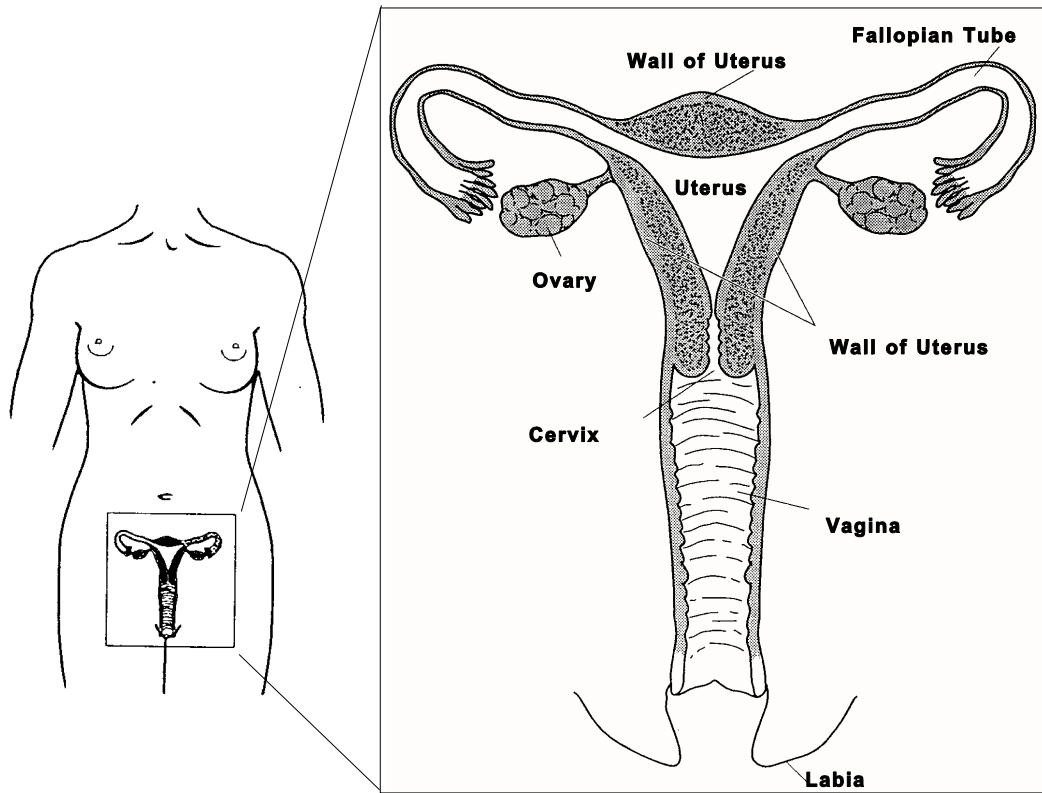


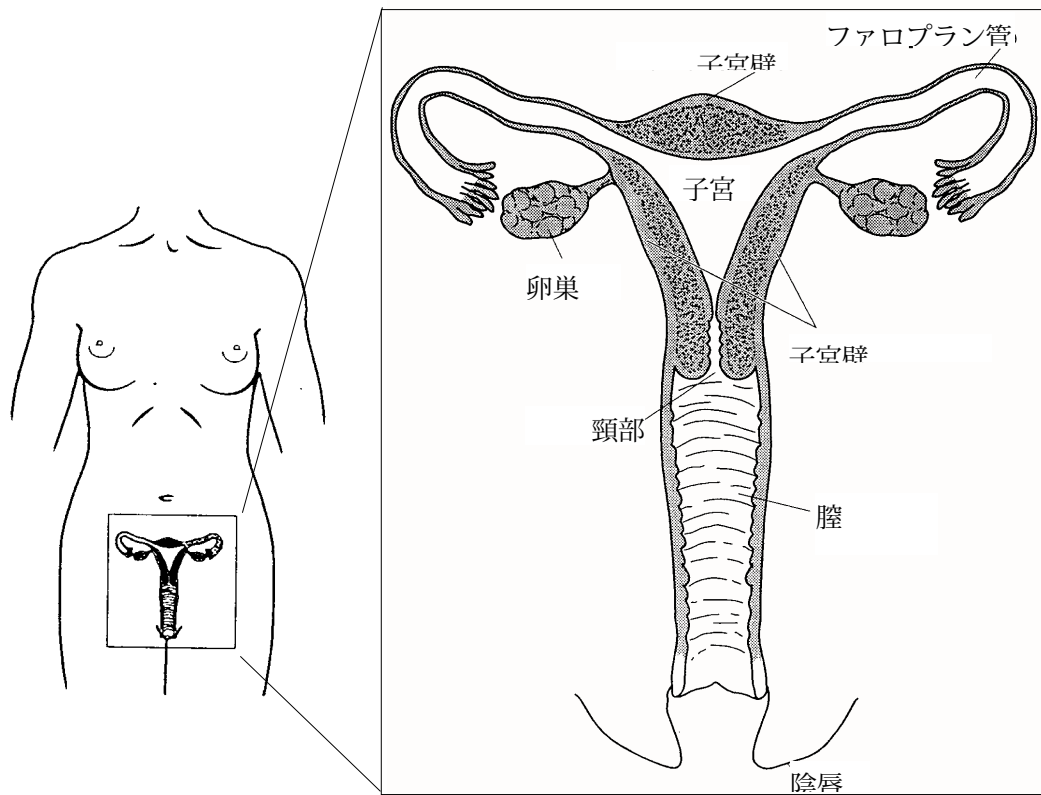
# Hysterectomy

A hysterectomy is a surgery to remove a woman's uterus. The uterus is one of the organs of the female reproductive system and is about the size of a closed hand. You can no longer have children after you have your uterus removed and you will no longer have periods (menstruate). If your ovaries are not removed, you will continue to make female hormones.



# 子宮摘出術

子宮摘出術では女性の子宮を摘出します。子宮は拳ほどの大きさの女性の生殖器官の一つです。子宮摘出後は妊娠することはできませんし、生理(月経)はなくなります。卵巣を摘出していなければ、引き続き女性ホルモンは分泌されます。



There are different types of hysterectomy surgeries. Ask your doctor what type of surgery you are having and if your cervix, tubes and ovaries are being removed.

- **Vaginal hysterectomy** - the uterus is removed through the vagina. No incision in the abdomen is needed.
- **Abdominal hysterectomy** - the uterus is removed through an incision in the abdomen.
- **Total abdominal hysterectomy** - the uterus with the cervix is removed through the abdomen. The ovaries may or may not be removed.
- **Laparoscopic hysterectomy** – several small incisions are made in the abdomen and the doctor works through these incisions using a camera and small tools to detach the uterus. The uterus is removed through the vagina.

## **To Prepare**

- Your doctor may tell you not to take aspirin or ibuprofen for several days before your surgery. If you take aspirin daily, do not stop taking it without asking your doctor first.
- **Do not** eat or drink anything, including water, after midnight before your surgery.
- Ask your doctor if you should take your medicines the morning of your surgery. If so, take with small sips of water only.
- An adult family member or friend will need to take you home when you leave the hospital. It is not safe for you to drive or leave alone.

子宮摘出術にはさまざまな種類があります。どの種類の手術を受けるのか、また子宮頸部、子宮頸管、卵巣が摘出されるかどうか主治医にお尋ねください。

- **膣式子宮摘出術**- 膣から子宮を取り出す方法です。下腹部を切開する必要はありません。
- **腹式子宮摘出術**- 下腹部を切開して子宮を取り出す方法です。
- **子宮全摘出術** - 子宮と子宮頸部を共に摘出する方法です。卵巣が摘出される場合もあります。
- **腹腔鏡下子宮摘出術** – 下腹部を数カ所小さく切開し、カメラと小さな手術用ツールで子宮を取り出す方法です。子宮は膣経由で取り出されます。

## 準備

- 手術前の数日間はアスピリンやイブプロフェンを一切服用しないように主治医より指示される場合があります。日常的にアスピリンを服用している場合、服用を止める前に必ず医師にご相談ください。
- 手術の前日の夜中以降は水も含めて一切**飲食**しないでください。
- 使用しているお薬を手術日の朝に服用してもよいか医師に相談してください。服用が許可された場合は、少量の水だけで薬を飲んでください。
- 退院後、家族の中で成人の方またはお知り合いに送っていただってください。車を運転したり、ひとりで帰宅することは安全ではありません。

## **During Surgery**

- You will wear a hospital gown.
- An IV (intravenous) tube is put in a vein in your arm for giving medicines and fluids.
- You will be taken on a cart to the operating room and then helped onto a table.
- Medicine is given in your IV to keep you asleep and free from pain.
- You will have a catheter that drains urine from your bladder. This tube is often removed the morning after your surgery.
- Another tube may be put in through your nose and is passed down to your stomach to remove fluids so that you will not feel sick to your stomach. This tube is often taken out before you leave the recovery room.
- The surgery area or abdomen is cleaned.
- Your uterus is removed. Your tubes and ovaries may also be removed.
- Any incisions are closed with stitches, staples or special tapes called steri-strips.
- A bandage is put over the incisions.

## 手術中

- 病院のガウンを着用します。
- 点滴 (IV) 管を通して薬剤および点滴を腕の血管に投与します。
- ストレッチャーで手術室まで運ばれ、介助されながら手術台へ移されます。
- 点滴により投薬されます。薬には睡眠効果があり、鎮痛剤として働きます。
- 膀胱から尿を排出するためのカテーテルが挿入されます。ほとんどの場合、このチューブは手術後の翌朝に取り外されます。
- 胃の気分が悪くならないための排液を目的とした別のチューブを鼻孔から胃へ通す場合があります。ほとんどの場合、このチューブは回復室を出る前に取り外されます。
- 切開部または下腹部の消毒が行われます。
- 子宮が摘出されます。子宮頸管と卵巣も除去される場合があります。
- 切開部はすべて縫合糸、ホッチキス、または絆創膏 (steri-strips) で縫合されます。
- 切開創部には包帯が当てられます。

## After Surgery

### In the Hospital

- You are taken to the recovery room where you are watched closely until you wake up and are doing well.
- Your breathing, blood pressure and pulse are checked often.
- If you are staying at the hospital, you will be taken to your room.
- A pad will be placed between your legs in case you have vaginal bleeding.
- You also may have special stockings on your legs while you are in bed to help prevent blood clots.
- The staff may teach you how to cough, deep breathe and use an incentive spirometer. An incentive spirometer is a device used to help you take deep breaths. These exercises help open the airways of the lungs and prevent pneumonia. If you have abdominal incisions, place a pillow or a folded blanket over your incisions for support when deep breathing or coughing. Do these exercises every 1 to 2 hours while you are awake.



**Incentive Spirometer**

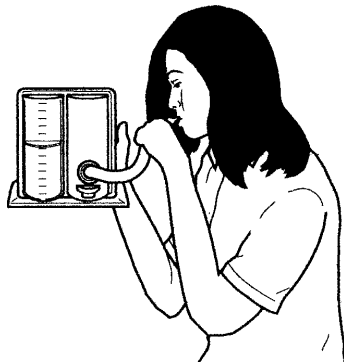


**Coughing**

## 手術後

### 病院で

- 回復室に運ばれ、目が覚めて状態が良好であることが確認できるまで観察されます。
- 呼吸、血圧、および心拍数が何度かチェックされます。
- 入院する場合は病室に運ばれます。
- 膣からの出血がある場合は脚の間にナプキンを入れます。
- 病室のベッドにいる間は血栓が生じるのを防ぐために、特殊なストッキングを履く場合があります。
- スタッフにより咳や深呼吸の仕方、肺活量計の使い方を指導される場合があります。肺活量計とは、深呼吸を補助するために使用される装置です。この運動は肺の気道を開けるのを助け、肺炎の予防になります。開腹切開を受けた場合、切開部に枕か折りたたんだ毛布をおいてサポートし、深呼吸または咳をします。この運動を目覚めているときに1～2時間おきに行ってください。



肺活量計



咳をするとき

- You will be given medicine to control your pain. Tell your nurse if you have pain.
- The IV is used to give you medicine and fluids until you are able to eat and drink well. You may be given a few ice chips if you are not sick to your stomach.
- You will be given clear liquids at first and then slowly progress to regular foods.
- Your bandage will be removed the day after surgery. Your incision may have:
  - ▶ Stitches that dissolve on their own.
  - ▶ Staples which are often taken out a few days after surgery.
  - ▶ Steri-strips that come off on their own in 7 to 10 days.
- If you have a vaginal hysterectomy, you will not have an incision.
- For your safety, when you leave the hospital, you will need to have an adult family member or friend take you home. You should have someone stay with you for at least the first 24 hours you are home.

### **At Home**

- Take your medicine as directed.
- Schedule a follow-up visit with your doctor. You will need to see your doctor in 4 to 6 weeks.
- Wash your incision gently with soap and water and pat dry. You may take a shower or sponge bath, but do not take tub baths.
- A small amount of vaginal discharge is normal for 2 to 4 weeks after surgery. Change the pad every few hours. Wash the vaginal area with soap and water and pat dry.

- 痛みコントロールできるように導眠剤が与えられます。痛みがある場合は看護師に伝えてください。
- しっかりと食事をしたり、飲み物が飲めるようになるまで、薬剤と液体を点滴で与えられます。胃がむかむかしなければ、氷のかけらを与えられる場合もあります。
- 最初は透明な液体から始め、徐々に通常の食事を食べられるようになります。
- 包帯は手術の翌日に外されます。切開創部は以下の方法で縫合されます。
  - ▶ 自然に溶ける縫合糸。
  - ▶ ホッチキス。大抵の場合、手術の数日後に除去されます。
  - ▶ 絆創膏 (steri-strips)。7～10 日ほどで自然にはがれ落ちます。
- 膣式子宮摘出術を受けた場合は切開創部はありません。
- 退院後は安全に自宅まで送ってもらえるように、家族または友人の大人の方の付き添いが必要です。帰宅後、最初の 24 時間は付き添いが必要です。

## 自宅で

- 指示されたとおりに薬を服用してください。
- 主治医に連絡して手術後健診の予約をします。4～6 週間以内に検診を受けてください。
- 石鹸と水で切開創部を丁寧に洗い、軽くたたくようにして乾かします。シャワーを浴びたり、水を含ませたスポンジで体を洗うことはできますが、入浴はしないでください。
- 手術後、2～4 週間は少量のおりものが出るのは正常です。2～3 時間おきにナプキンを替えてください。膣の周りを石鹸と水で洗い、軽くたたくようにして乾かします。

- **Do not** put anything in your vagina until your doctor checks you.
  - ▶ **Do not** douche.
  - ▶ **Do not** have sexual intercourse.
  - ▶ **Do not** use tampons.

### **Activity Limits**

- **Limit** your activities for 4-6 weeks.
- **Do not** lift over 10 pounds for at least 2 weeks.
- You may do light housework such as washing dishes and cooking.
- **Do not** do strenuous activities, such as vacuuming or exercising for at least 2 weeks.
- **Do not** drive for 2 weeks, but you can ride in a car for short trips.
- Go up and down stairs slowly, one step at a time.
- Take walks. Starting with short distances. Slowly increase how long and fast you walk.

### **Other Issues**

- If your ovaries are taken out, you may have signs of menopause such as hot flashes, vaginal dryness or mood changes.
- It is common to have many feelings after surgery. You may feel sad, fearful, nervous or angry. Share these feelings with your loved ones and friends to help you cope as you recover. If the sadness does not go away after a few weeks, talk to your doctor.
- Your looks will not change after this surgery. There are no physical changes except that you may have a scar from your incision.
- Your surgery should not affect your ability to have sex or the way you or your partner feel while having sex. Ask your doctor when you may resume sexual activity and discuss any concerns you may have about sex.

- 主治医による検査を受けるまで、膣には何も入れないでください。
  - ▶ 膣洗浄を使わないでください。
  - ▶ 性交渉は行わないでください
  - ▶ タンポンを使わないでください。

### 活動の制限

- 4～6 週間は無理をしないようにします。
- 4.5kg (10 ポンド) 以上の物を持ち上げないでください。
- 食器洗いや料理など軽い家事は行ってもかまいません。
- 少なくとも 2 週間は掃除機を使った掃除や運動など体に負担がかかる活動はやめてください。
- 2 週間は車を運転しないでください。短距離に限り車に乗ることは構いません。
- 階段は一段ずつゆっくりと上り下りしてください。
- 散歩をします。短い距離から始め、ゆっくりと距離を伸ばし、スピードを上げてください。

### その他の問題

- 卵巣を摘出した場合、ほてり、膣の乾燥、または気分のむらなど閉経時の症状が出る場合があります。
- 手術後は様々な感情が起きるのは正常です。悲しみ、恐れ、不安、怒りなどが起きる場合があります。気持ちを大切な人や友人と共有することで回復する過程で気持ちを上手に処理します。数週間経過しても悲しい気持ちが消えない場合、主治医に相談してください。
- この手術によって外観に変化が現れるわけではありません。切開創部以外に身体に変化はおきません。
- また、手術が性的能力に影響を及ぼしたり、性交渉時にあなた自身やパートナーの感じ方に変化を与えることはありません。性生活を何時再開できるのか主治医に尋ね、また性行為についての心配事があればご相談ください。

Call your doctor **right away** if you have:

- Shaking, chills or a temperature over 101 degrees F
- An incision that is swollen, red, has drainage or comes apart
- Bleeding from your incisions
- Pain, warmth or tenderness in your legs
- Heavy vaginal bleeding, soaking 2 to 3 pads in one hour
- Vaginal drainage with an odor
- Trouble urinating
- Burning when you urinate or feel a need to urinate often
- Skin that is itchy, swollen or has a rash
- Severe mood swings or feel depressed

**Call 911 right away** if you have trouble breathing all of a sudden or have chest pain.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 震えや寒気がする、または熱が摂氏 38 度 (華氏 101 度) を超える
- 切開創部の腫れ、発赤、排膿、または切開部が開く
- 切開部から出血がある
- 脚に痛み、発熱または圧痛がある
- 1 時間に 2 ～ 3 回もナプキンを交換しなければならないほどの出血がある
- 下り物に異臭がする
- 排尿困難
- 排尿時に痛みを感じる、頻尿
- 皮膚のかゆみ、腫れ、発疹
- 感情の起伏が激しくなる、気分が落ち込む

突然呼吸困難になった場合または胸痛が生じた場合、直ちに緊急連絡をしてください。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).