

# Home Care Instructions after Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

## **If you go home within 24 hours of surgery:**

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

## **Medicines**

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

# 手術後の 自宅療養

以下は、手術後の療養に関する一般的な指示です。患者様のニーズに応じて主治医から別の指示が出される場合もあります。**看護師や医師の指示に従ってください。**

## 手術後24時間以内に自宅療養を始める場合

- 病院から自宅まで車を運転し、24時間介添えしてくれる大人の方が必要です。
- 最初の24時間は安静にします。めまいや頭がくらくらしたり、疲労感をおぼえることもあります。これは特に異常なことではなく、翌日には良くなります。
- 帰宅後24時間は、車の運転、機械類の操作、個人に関わることや法的な重要な決定、あるいは法的書類への署名などは**行わないでください。**

## 医薬品

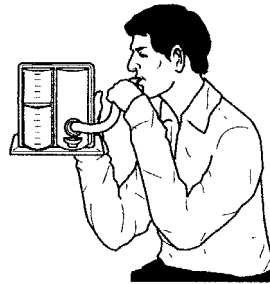
- 処方されたとおりに薬を服用します。
- 術後は痛みをおぼえる場合があります。鎮痛剤は処方されたとおりに服用します。痛みを抑えないと、回復により時間がかかります。鎮痛剤は体を動かす前や痛みがひどくなる前に服用すると効果的な場合が多くあります。痛みがひどくなったり、薬では抑えられない場合、主治医に連絡してください。
- 糖尿病を患っている場合、術後は血糖値が通常より高くなる場合があります。通常よりも頻繁に血糖値をチェックして、主治医に報告することが必要な場合もあります。血糖値が高い場合、糖尿病治療薬を変更する必要があるかどうか主治医と相談してください。

## Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough and deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you should continue to do this at home for the next 10 to 14 days.



**Coughing**



**Incentive spirometer**

- Do not lift more than 10 to 15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.
- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.



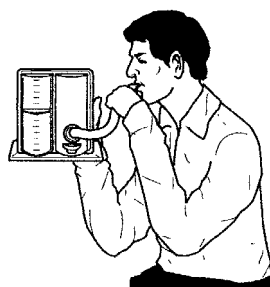
**Ankle pumps**

## 活動

- 回復するまでに歩行器や杖などの福祉機器で体を支えることが必要な場合があります。その場合、職員が使用方法を教えてください。
- 最低6週間は切開部に力がかかるような活動は避けてください。
- 腹部または胸部の手術を受けた場合、移動したり咳をするときは枕や毛布などで幹部を押さえます。
- 病院で咳の仕方、深呼吸の仕方、または呼吸訓練器の使い方を教わった場合は、帰宅後10～14日間は自宅でも続けてください。



咳と深呼吸



呼吸訓練器

- 最初の2週間は、4.5～7kg（10～15ポンド）以上の物を持ち上げないでください。物を持ち上げる際は背中を真っ直ぐにして、脚を使って持ち上げます。
- ウォーキングをお勧めします。毎日、長さ、時間、および距離を少しずつ増やします。
- 体を動かし、ウォーキングを続けることは術後に血栓が生じるのを防ぐ効果があります。血栓を防ぐ方法として主治医から足首を上下に動かすなどの運動（アンクルポンプ）、特殊ストッキングの着用、または血液の抗凝固薬の注射などを勧められる場合もあります。



アンクルポンプ

- 階段を使用しても構いませんが、上り下りはゆっくりと行い、必要な場合は支えてもらいます。
- 主治医の許可が出るまでは運転、職場復帰、性行為、スポーツ、体の負担になる活動はしてはなりません。

## **Diet and Bowels**

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6 to 8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

## **Incision Care**

- If you have a dressing or bandage on your incision, your nurse will tell you when you can remove the dressing. If you need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7 to 14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7 to 10 days. The staff may remove them at your first follow up doctor's visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

## 食事と通便

- 手術後は軽い吐き気や嘔吐があるのは正常です。吐き気をおぼえる場合、最初は透明な飲み物とトースト、ライス、または麺類など軽い食事から始めます。吐き気が治まったら、通常の食事を摂ることができます。気分が悪くなるような食品は避けます。
- 術後24時間、または処方箋鎮痛剤を服用している間はアルコール類は飲まないでください。
- 便秘を避けるために果物、野菜、全粒粉を使った食品を食べ、毎日 6～8 杯の水を飲みます。手術後3日以内に便意がない場合、軟便剤や微緩下薬が必要な場合もあります。主治医の指示を仰いでください。

## 切開部のケア

- 切開部に包帯や絆創膏が付けている場合、包帯を外す時期について看護師から指示があります。包帯などを施しておく必要がある場合は交換方法を指示されます。
- 糸やステープルで縫合してある場合、7～14日後に医師が抜糸します。
- 小さな絆創膏(Steri-Strip)が使用されている場合は、7～10日後に自然に剥がれます。最初の術後健診で職員が外してくれる場合もあります。
- 感染症を防ぐために切開部を清潔で乾いた状態に保ってください。毎日、石けんと水で洗い、軽くたたくようにして乾かします。切開部にローションやパウダーを使わないでください。
- 排液管を付けた状態退院する場合、看護師が取扱方を教えてくれます。
- シャワーを浴びることはできますが、医師の許可が下りるまで入浴や水泳はできません。

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

- Increased bleeding, drainage, swelling or redness at the incision
- A fever over 100.5 degrees Fahrenheit or 38 degrees Celsius
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours

## **Call 911 right away if you have:**

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

**If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.**

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。

- 切開部からの出血や排液、腫れまた発赤が悪化した合
- 熱が38 °C (100.5 °F) を超える場合
- 突然激痛がしたり、鎮痛剤で痛みを抑えられない場合
- 吐き気や嘔吐が 12 時間以上続く場合

以下の症状が出た場合は、直ちに911 に緊急連絡をしてください。

- 手足のしびれ、うずき、変色
- 呼吸困難
- 胸痛

主治医に連絡が出来ない場合や症状が深刻な場合は 911 に緊急連絡をしてください。

2008 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Home Care Instructions after Surgery. Japanese.