

# 手術を受ける患者さまへ より良い術後回復のために

## 手術前に知っておくべき10の注意点

このガイドには、新型コロナウイルス感染症に関連した安全上のヒントがまとめられています。

監修:山田 浩司 先生

中野島整形外科 院長 OrthoSupport Executive Consultant



### あなたの健康はとても大切です

手術をひかえ、多少なりとも不安を感じていることと思います。そこに、新型コロナウイルス感染症の心配も加わり、より一層の不安を感じていらっしゃるかもしれません。しかしそのような不安の中でも手術を受ける必要がある方は多くいらっしゃいます<sup>1-2</sup>。

医療スタッフは、新型コロナウイルス感染症の影響下でも安全に手術を行うため、様々な対策をとっています<sup>3</sup>。

そして、この時期に手術の準備をされている患者さん自身にも、自らを守るためにできることがあります。



### 新型コロナウイルス感染症への配慮

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行する中、普段から患者さんご自身も、ご自身やご家族、周りの人を感染から守る方法についてお聞きになったり、対策を取られていることと思います。

そのような対策は、医療機関を受診されたり、手術を受ける上でも大切です。厚生労働省は感染予防のために以下のような対策を推奨しています<sup>4</sup>。

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**あける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分にとれない場合は、症状が無くてもマスクを着用する。ただし、夏場は熱中症に十分注意する**。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- **手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

# 手術前にできること

## 1 質問してみる



新型コロナウイルス感染症や手術についてわからないことがあれば、医療スタッフに気軽に質問してみてください。

あなたやあなたのケアにあたる方々の安全に不安があれば、行われている対策について、また治療や回復について詳しく理解することは重要です<sup>2-3</sup>。

こんな疑問や不安はありませんか<sup>2-3</sup>？

- 医療機関では新型コロナウイルス感染症についてどのような対策をしているのか？
- 患者さんや医療スタッフの新型コロナウイルス感染症検査はどのように行っているのか？
- もし自分が新型コロナウイルス感染症検査で陽性だった場合、どうなるのか？
- 家族の付き添いや面会は許可されているのか？

## 2 病歴について伝える

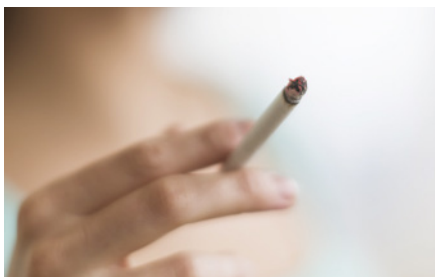


手術前に、医療スタッフからあなたの病歴について聞かれることがあります。こうした情報は、手術を行うチームがあなたの手術を安全に行い、良好な回復を促すためにあなたに合ったケアを検討するために必要です<sup>5-9</sup>。

下記が該当する場合は、医療スタッフにお知らせください。

- 呼吸器疾患（咳、息切れ、くしゃみ）の症状があるか、またはこのような症状のある人と濃厚接触した<sup>1</sup>
- 熱、悪寒、発汗がある<sup>1</sup>
- 糖尿病などの慢性疾患がある<sup>5-8</sup>
- 自覚しているアレルギーがある<sup>8</sup>
- 過去に受けた手術や麻酔による合併症が起きたことがある<sup>8</sup>
- 薬を飲んでいる（ビタミン剤や生薬を含みます）<sup>6,8</sup>

## 3 できるだけ早く禁煙する



喫煙者は、感染症や手術関連の合併症を起こすリスクが高くなります。日本麻酔科学会では、周術期禁煙ガイドラインのなかで、術前4週間以上前からの禁煙が理想であり、禁煙期間は長いほど良いとしています。また、術後長期にわたる禁煙は、がん疾患・非がん疾患において生命予後を改善すると記載されています<sup>10</sup>。

禁煙をするためにサポートが必要な方は、医療スタッフにお知らせください。

## 4 健康的な生活を心がける



手術前に医師の指導の下、定期的な運動、体の健康維持、健康的な体重維持のためにできることをしましょう。スムーズな術後の回復と日常活動への復帰に影響します<sup>6,9</sup>。

医療スタッフからより具体的な説明があると思いますが、下記について考えてみましょう<sup>6,9</sup>。

- ビタミン、ミネラル、タンパク質が豊富なバランスのとれた食事
- 体力とエネルギーを養うために定期的に身体を動かす
- アルコールはできるだけ控える（少量でも術後回復に影響することがあります<sup>11</sup>）

## 5 自分で手術前に除毛をしない



手術前に、手術部位の毛を剃ったり除毛ワックスやクリームを使いたくなるかもしれませんが、ご自身の判断で医療スタッフに確認なく行うことはやめておきましょう。不適切に除毛を行うと皮膚に傷が付き、雑菌に対する体の抵抗力が弱まる場合があります<sup>7, 13-15</sup>。

手術のために除毛が必要な場合は、医療スタッフが手術日に医療用の特別なクリッパーを使って除毛することが様々なガイドラインで推奨されています<sup>7, 13-14</sup>。

## 手術の直前にできること

### 6 手術日にシャワーを浴びるか入浴する



医療スタッフの指示に従って、手術前夜か手術日の朝にシャワーか入浴をして、普通の石けんで体を洗いましょう。担当医から普通の石鹸ではなく、抗菌石けんを使うよう特別な指示があることもあります<sup>7, 9, 13-14</sup>。

### 7 身体を温かく保つ



手術前後と手術中に積極的に体を温めていた患者さんは、寒かったと感じた患者さんよりも術後回復が良好であることが知られています<sup>7, 13-16</sup>。

手術前は、以下のとおりご対応されることをお勧めします。

- 寒くなくても、手術直前まで温かくしておきましょう
- 手術の前後に、寒かったり不快感を覚えたら、いつでも医療スタッフに知らせましょう

## 手術の後にできること

### 8 手を清潔に保つ



手を清潔に保つことは、細菌による感染症の予防に効果的です<sup>7, 13-14</sup>。術後の病棟、退院後に外来を受診される際、または自宅にいるときでも、ご自身だけでなく周囲の人にも手を清潔にしてもらい、あなたの安全に配慮してもらいましょう。周囲の人が手を清潔にしていないことに気が付いたら、遠慮せず手を洗ってもらいましょう<sup>5, 9</sup>。

## 9 合併症の兆しについて学んでおき、すぐに知らせる



退院する前に、退院後の指示、退院後の外来受診の予約、気を付けなければならないこと、支援が必要なときや問題が起きたときの連絡先についてきちんと理解しておきましょう。以下の兆候や症状が出たらすぐに医療機関にご連絡ください<sup>5, 7, 17</sup>。

- 傷の周りの皮膚が赤い、腫れている、熱い、痛む
- 傷からごった緑色または黄白色の臭い分泌物(膿)が出ている
- 38°C以上の熱がある
- 息切れ、呼吸困難
- 退院時の説明で聞いていたよりも多い出血
- 全身の不調を感じる

## 10 自分と他人をいたわる



日常生活を送る上でストレスを感じるかもしれませんが、心の健康と立ち直る気力は長期的な回復に重要な要素です<sup>18</sup>。

セルフケアとストレスへの簡単な対処法を以下に挙げます<sup>18</sup>。

- 一休みして深呼吸する。体調をチェックする
- 暗いニュースを観ない時間を作り、楽しいと思うことをする
- 十分な睡眠をとる
- 医療機関にすすめられた運動を行う
- 親しい友人や家族、周囲のサポートしてくれる人々との連絡を絶やさないようにする

COVID-19 関連のストレスへの対応について以下のウェブサイトには詳しい情報が掲載されています。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

### 参考資料

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
2. Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important.2020. [https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC\\_Rescheduling-Infographic\\_20200514\\_03b.pdf](https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf)
3. American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA).Joint Statement:Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic.2020.
4. 厚生労働省 「新しい生活様式」の実践例 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
5. CDC.FAQs about Surgical Site Infections. [https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi\\_tagged.pdf](https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf)
6. ACS.Quality Programs:Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
7. World Health Organization (WHO):WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection.2016.Retrieved from <http://www.who.org>.
8. ASA.The Path to a Safe Surgery:Preparing for Anesthesia begins with You.2019.<https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
9. National Health Service (NHS).Enhanced Recovery Program.2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
10. 日本麻酔科学会 周術期禁煙ガイドライン 2015年3月制定 <https://anesth.or.jp/files/pdf/20150409-1guidelin.pdf> 352–8.
11. Memorial Sloane Kettering.Patient & Caregiver Information:Alcohol and Your Surgery.2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
12. AORN.Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co:Association of Perioperative Registered Nurses (AORN); 2019:586
13. NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections:prevention and treatment nice.org.uk/guidance/ng125
14. CDC.“Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,” JAMA Surg. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
15. Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. New Engl J Med.1996;334:1209-1215.
16. Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ.Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery:a randomized controlled trial.Lancet.2001;358(9285):876-880.
17. ACS.Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit:Surgical Wounds.2018.
18. CDC.COVID-19 Coping with Stress.2020.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

(Accessed on March 25, 2021)

3Mは、3M社の商標です。

作成日2021年4月

**3M**

スリーエム ジャパン株式会社

© 3M 2021. All Rights Reserved.  
HPM-970-B(0421)

カスタマーコールセンター

製品のお問い合わせはナビダイヤルで

**0570-011-321**

9:00~17:00 / 月~金 (土日祝年末年始は除く)