











腹腔鏡下前立腺全摘除術 月曜・水曜入院（入院診療計画書）

氏名() 病名()術式(腹腔鏡下前立腺全摘) 主治医() 看護師()

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()		/ ()
経過	外来	入院日	手術前日	手術前	手術後	手術後1日目
検査	レントゲン・肺機能・採血・心電図		採血			朝採血があります(6時頃)
点滴					翌朝まで点滴が続きます 	点滴が3本あります
内服		薬剤師からお薬についてお聞きします				鎮痛剤、胃薬 
処置		下肢測定	お腹と陰部の毛をカットします	手術着・ズボンに着替えます 弾性ストッキングをはきます	お腹に管が入っています 心電図をつけます 血圧、体温測定します 足にマッサージ器をつけます	
安静度・リハビリ		院内自由			ベッド上で安静にしましょう(管に注意して寝返りは可能です)	医師の回診時までベッド上安静です 看護師と歩行を行います
食事			朝より低残渣食(病院食以外は控えてください)	麻酔科の指示時間より水分摂取できません 絶食です	飲食できません 	お昼よりお粥が開始となります 
清潔	必要物品 ・T字帯1枚 ・タオル2枚		入浴します 			体拭きをします
排泄	・前開きのパジャマ				尿管が入り生理食塩液で流しています	
患者・家族への説明	・尿とりパッド ・体にフィットする下着	術後の尿漏れを改善するための体操を紹介しています。最後のページを参照して下さい	麻酔科受診(問診表を記入して下さい) 医師より手術説明(泌尿器外来にて家族同席) 歯科受診	手術中ご家族は必ず病棟で待機をお願いします 手術終了後に医師より説明があります 		
担当看護師						

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
経過	手術後2日目	手術後3日目	手術後4日目	手術後5日目	手術後6日目	手術後7日目
検査				膀胱造影 歯科受診		退院 
点滴	点滴が1本あります 終わったら針を抜きます					
内服	緩下剤					
処置	お腹の管を抜きます				傷口の針を抜きます	
安静度・リハビリ	院内自由					
食事	朝より普通食となります					
清潔	お腹の管が抜けたら シャワーに入れます	シャワー浴(男性入浴日に) 				
排泄	尿の管が入り生理食塩液で流しています			尿の管が抜けたら尿量をメモして頂きます。(退院日まで)		
患者・家族への説明				膀胱造影の際に下着と 尿パッドを持参して下さい 	退院後の説明 リンパ浮腫についての DVD鑑賞(入院時に渡 したリンパ浮腫パンフ レットを持参)	
担当看護師						



骨盤底筋体操



骨盤底筋とは骨盤の底にある筋群で排尿・排便に大きく関係します。これら骨盤底筋の筋力が弱まると、尿道をしめる力が弱くなるため、尿もれがおこるのです。筋力を高めることにより尿漏れを改善することができます。



①おしっこを止めるときの感覚を確認する

→陰囊の裏側の付け根に指を当て、おしっこをしている途中で止めるようなつもりで力をいれてみてください。動いた所がおしっこを止めるときにつかう筋肉です。入浴中などに湯船の中で確認しましょう。わずかでも動けば十分です。



②オナラを我慢するときの感覚で確認する

→オナラを我慢するつもりで肛門をしめてください。手を肛門に当てて力を入れてみると動いたどうかが確認できます。肩の力を抜き、お腹に力はいらないようにします。立った姿勢、腰掛けた姿勢、仰向けの姿勢・・・様々な姿勢で肛門をしめることができますので、自分のやりやすい姿勢で行ってください。

★トレーニングの目安・・・体操は1日に何回にも分けて行い、時間は合計10分くらいが目安です。

★しばらく続ける・・・効果が現れるまで1～3ヶ月ぐらいはかかります。

★リラックス・・・息を止めたり、お腹に力を入れないようにしましょう。

★無理はしない・・・頑張りすぎないことが長続きの秘訣です。習慣にしましょう。