

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
経過	入院日	手術前々日	手術前日	手術前	手術後
検査	麻酔科受診があります(問診表を記入して下さい) 歯科受診があります		採血があります		
点滴					翌朝まで点滴が続きます
内服	薬剤師からお薬についてお聞きします				
処置	下肢測定があります		お腹と陰部の毛を剃ります	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	心電図をつけます 血圧、体温測定します 足に血栓予防の機械をつけます
安静度・リハビリ	院内制限ありません				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)
食事			朝より低残渣食です(病院食以外は控えてください)	麻酔科の指示時間より絶飲食です 	絶飲食です
清潔			シャワー浴をします		
排泄	術後の尿漏れを改善するための体操を紹介しています				尿の管が入り生理食塩液で流しています
患者・家族への説明				手術中ご家族は必ず病棟で待機をお願いします 手術終了時に医師より説明があります	

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
経過	手術後1日目	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	朝採血があります(6時頃)			外来にて膀胱造影があります 歯科受診があります			退院
点滴	点滴があります	点滴が1本あります					
内服	鎮痛剤、 緩下剤を内服します 						
処置				外来での膀胱造影後に尿の管を 抜去します		傷のテープをとります 下肢測定があります	
安静度・リハビリ	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	病棟内で過ごしてください	院内制限ありません				
食事	昼から食事(お粥)ができます 	朝より普通食となります					
清潔	体拭きをします	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				膀胱造影の際は 下着と尿とりパッドを持参して下さい		退院後の生活について 説明があります 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)をします	



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、尿漏れがおこるのです。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を確認できます。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。