経尿道的前立腺切除術を受けられる　様へ

説明医師
説明看護師（外来）
看護師（病棟）

月日	月　日	月　日		月　日
経過	入院日	当日（術前）	当日（術後）	術後１日目
目標	心身ともに安定した状態で手術を受けることができる 手術に対する不安が最小限である		手術に伴う苦痛が 最小限である 合併症出現時に 早期に対処される	手術に伴う苦痛が 最小限である 合併症出現時に 早期に対処される 離床がスムーズに行える 飲水の必要性が理解できる
検査	身長、体重測定 尿量測定 →	→		採血
食事	夕食後絶食、21 時以後絶飲食 経口補水液は、麻酔科の指示で服用		術後６時間後より 水分可	朝より食事再開
	朝食は 自宅で			
処置・観察	リストバンドを 装着します（退院日まで） 弾性ストッキングの サイズを測定し、 お渡しします	時間になれば、 看護師が手術室に ご案内します	手術後以下の挿入物、装着物があります ・酸素マスク → ・心電図モニター → ・点滴の管 → ・尿道カテーテル（カテーテルが詰まらないよう膀胱内を持続的に洗い流します） →	取り外します 取り外します
	状況に合わせて、体温・脈拍・血圧・酸素飽和度を測ります（血圧自己測定も実施予定です）			
点滴・内服	持参薬、お薬手帳を 看護師に お渡しください		以下の点滴を行います ・持続点滴 → ・抗菌薬 →	止血剤を服用します
行動・リハビリ	シャワー浴、洗髪を します	以下の手術準備をします ・シャワー浴 ・手術着に着替え ・弾性ストッキング装着 ・入れ歯、アクセサリー、時計等の取り外し		午前中 全身清拭し、手術着 からパジャマに 着替えます
	制限はありません 骨盤底筋体操を行います		翌朝までベッド上 安静です（寝返り可）	歩行を開始します 骨盤底筋体操を 再開します
説明	医師・麻酔科医より説明（外来又は入院時） ・治療計画について ・手術について ・麻酔について 病棟・手術室看護師より説明 ・入院生活について（パスシートを使用） ・手術について ・骨盤底筋体操の確認 薬剤師より説明 ・持参薬確認 ・使用薬剤について		医師より説明 ・手術結果について 看護師より説明 ・術後の注意点について ・安静について ・下肢運動について ・尿道カテーテルの必要性について（尿意が強い場合はナースコール）	看護師より説明 ・骨盤底筋体操の再開について

＊入院に際して、この用紙を必ずお持ちください

＊入院時に栄養状態を評価して栄養管理計画を立てます。定期的に栄養状態の再評価を行い計画を見直します。
＊この表はおよその経過をお知らせしたものです。種々の都合により、予定通りではないこともあります。

月日	月　日	月　日	月　日	月　日
経過	術後２日目	術後３日目	術後４日目	術後５日目（退院）
目標	手術に伴う苦痛が最小限である 合併症出現時に早期に対処される 離床がスムーズに行える 飲水の必要性が理解できる	手術に伴う苦痛が最小限である 尿の管を抜いて自然排尿がある 次回受診の必要性がわかる 異常時に早期受診の必要性がわかる	合併症出現時に早期に対処される 尿もれがある場合の対策が理解できる 退院後の日常生活が理解できる	
検査				
食事				退院日は朝食のみ
処置・観察	以下の挿入物があります ・点滴の管 → 点滴終了後抜去します ・尿道カテーテル → 血尿がなければ、医師判断のもと抜去します 看護師が自尿を確認します 状況に合わせて、体温・脈拍・血圧・酸素飽和度を測ります（血圧自己測定も実施予定です）			退院時にリストバンドを外します
点滴・内服	止血剤を服用します → 以下の点滴を行います ・抗菌薬 →			
行動・リハビリ		シャワー浴を再開します （週３回、病棟毎で日が異なります）		
	制限はありません → 骨盤底筋体操を行います →			朝食後退院です
説明		看護師より説明 ・骨盤底筋体操確認 ・水分摂取の必要性 ・尿失禁対策について		医師より説明 ・退院後の治療計画、療養上の留意点について 看護師より説明 ・退院後の療養生活について（退院療養計書をお渡しします）

手術後の傷の痛みを教えてください

講習を受けた麻酔科医・看護師・薬剤師・臨床工学士で構成された術後疼痛管理チーム（APS）チームが、患者さんの傷の痛みに対して、手術前から計画を立て、傷の痛みが軽減するよう取り組んでまいります。

実際の傷の痛みに対して、NRS(Numerical Rating Scale)：痛みの評価スケールを使用します。0 から 10 までの 11 段階です。

☛ 手術後、どの程度の痛みかを数値で教えてください

１０を最大の痛みとした場合
今の痛みはどのあたりですか

0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

痛みがない　　中等度の痛み　　最大の痛み

APS チームがサポートします。

よろしくお願いします。

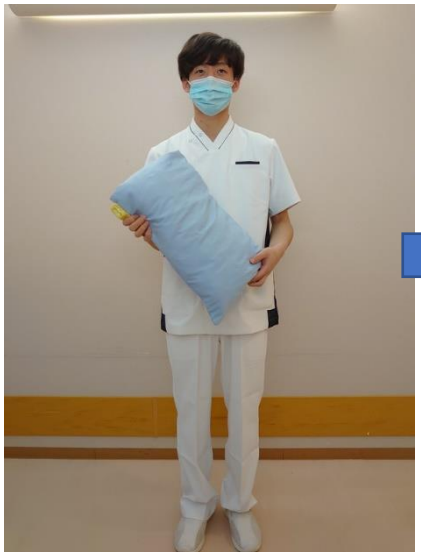
骨盤底筋体操

①立った姿勢で

骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。
机などで体を支えながら行ってもいいです。

1)タオルやクッションを膝の間に入れて挟みます
2)膝と背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を向きます
3)肛門を締め、ゆっくりと「1、2、3…」と 5 つ数えます
4)ゆっくりと力を緩めます

※5～10回繰り返しましょう



②座った姿勢で

1)足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます
2)肩の力を抜き、お腹に力が入らないように気を付けながら肛門を締め、ゆっくりと「1、2、3…」と 5 つ数えます
3)ゆっくりと力を緩めます

※5～10回繰り返しましょう

もし途中で力が抜けてしまったら、また締め直します。
バスや電車に乗っている時や、家でテレビを見ているときにも行えます。

③仰向けの姿勢で

1)仰向けに寝て、立膝をして肩幅に開きます
2)次にゆっくりと腰を上げ、肛門を締め、ゆっくりと「1、2、3…」と 5 つ数えます
3)腰を下ろしながらゆっくりと力を緩めます
※5～10回繰り返しましょう

もし途中で力が抜けてしまったら、また締め直します。
体操を続けて筋肉が強くなれば、締め続けることが出来るようになります。
仰向けは、もっともリラックスしやすい姿勢です。
布団の中でも行えるので、ぜひ毎日続けてください。

骨盤底筋体操の目安

●骨盤底筋体操のトレーニング回数は、ひとりひとりの筋力の状態で異なります。医師や看護師と相談して、自分に適した回数を決めて下さい。
●骨盤底筋の締まることを自覚できる方なら、速く締める(5 回)・締めたままで3～5秒間保つ(5 回)を1セットとして、1日 10 セットが目安です。
●1回に続けで頑張ると疲れるので、出来るだけこまめに分散して行いましょう。

※効果が現れるまで、少なくとも1～3ヶ月かかるので、あきらめずに続けましょう。