

人工膝関節手術を受けられる 患者様・ご家族へ



このパンフレットは、手術が決定した日から退院まで使用しますので
外来受診や入院の際に持参してください

様

◆入院日

____月 ____日 ()

____時 ____分

◆手術日

(右・左) ____月 ____日 ()

(右・左) ____月 ____日 ()

医療法人回生会 大西病院 周術期患者支援チーム

〒070-0034

北海道旭川市4条通11丁目右3号

電話：0166-26-2171（代表）

◆はじめに

今回、人工膝関節の手術を受けられることになり、手術をして退院したら

「痛みがなく日常生活を送れる！」「登山がしたい！」

など期待をもって手術に臨まれることと思います。

また、同時に入院生活や手術にたいして様々な不安や心配もあるかと思います。

当院には、各専門職で構成された「周術期患者支援チーム」があります。

患者様が「手術をして良かった」と満足して退院していただけることを目指し、チーム一丸となって患者様の不安や思いに寄り添い、お一人お一人の目標達成に向けてリハビリや入院生活を支援させていただきます。

回生会大西病院 周術期患者支援チーム一同

◆目次

- 1 手術について・・・・・・・・・・・・・・（２）
- 2 外来通院について・・・・・・・・・・・・（３）（４）
- 3 入院までの生活について・・・・・・・・（５）（６）（７）（８）
- 4 入院までに準備すること・・・・・・・・（９）
- 5 入院から手術まで・・・・・・・・・・・・（１０）（１１）
- 6 手術当日と麻酔、術後の痛みについて・・・・（１２）（１３）（１４）
- 7 手術終了から手術後１日目について・・・・（１５）（１６）
- 8 手術後２日後から退院まで・・・・・・・・（１７）

1 手術について

《人工膝関節手術とは》

膝関節は、大腿骨（太ももの骨）・脛骨（すねの骨）・膝蓋骨（お皿の骨）から成り立ちます。それぞれの骨の表面はクッションの役割をする軟骨で覆われていて、滑らかに関節が動いています。しかし加齢や骨壊死・関節リウマチなどの病気が原因で、負荷のかかる部分の軟骨がすり減ってしまうことで、クッションの機能が失われて骨に負担がかかり、痛みが強くなったりO脚（X脚のこともあります）になっていきます。

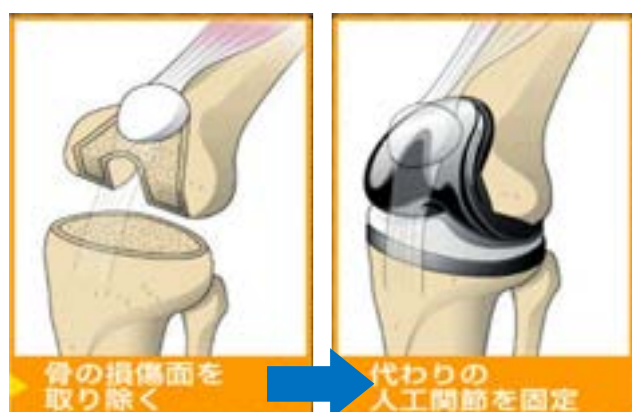
飲み薬や注射で痛みの治療をしますが、徐々に効果がなくなり日常生活での支障が大きくなった時に人工膝関節置換術がおこなわれます。

この手術は、傷んだ関節の骨の表面を削り取り、金属とポリエチレンでできた人工関節をはめ込んで固定することによって痛みを緩和させることのできる大変優れた手術です。（担当医から詳しい手術方法などを説明する時間を設けます。）

骨を削る手術ですので手術直後は腫れや痛みもありますが、人工膝関節の性能をより発揮させるためには、これまで痛みで衰えた筋力を回復させるリハビリや、曲がりにくくなって固くなった筋肉や腱などを動かすリハビリが大切です。

また、合併症を予防して安全な治療を受けて頂くことは最も大切なことだと考えています。患者様にもこの手術の流れを良く知って頂き、ご自身でできる合併症予防やリハビリに積極的に取り組んで頂きたいと思います。

手術を受けようと決心するには、たくさん悩んだり不安もあったと思います。この冊子では、手術前後の流れを患者様自身にイメージしてもらい易くすることで少しでも不安を和らげて頂く手助けになればという想いが込められています。



我々チームと一緒に頑張りましょう ✨

整形外科医師



類家



能地



辻

2 外来通院について



《検査の内容とスケジュール》

入院までの期間、検査や診察・口腔外科での処置や口腔ケアのため
数回来院して頂きます。

☐ 手術前検査 (月 日)

骨密度測定 単純X線(胸部・膝)

血液検査 尿検査 心電図 肺機能検査

膝CT 身長・体重測定 その他()

☐ 口腔外科受診 (月 日 時 分)

☐ 循環器内科受診 (月 日 時 分) 超音波エコー・胸腹部CT

☐ 手術内容について医師から説明 入院手続き・入院説明 (月 日 時 分) (ご家族と一緒に)



◆外来看護師◆

外来受診から検査・入院までを円滑に進むようにサポートします。

入院までの検査など、不明なことがあれば遠慮なく聞いてください。

外来看護師（担当 ）



◆歯科衛生士◆

歯周病や進行した虫歯は手術後の感染のリスクにつながります。感染のリスクを少しでも減らせるよう、入院前・手術前後・入院中の間、歯科衛生士が定期的に口腔内のケアに介入し、日頃の歯磨きだけでは取り除くことのできない細菌を専門の器具を使用して除去し、より良い口腔環境を作りあげるサポートをします。

普段の歯磨きやお口の中のことで、気になることや不安なことがあれば何でもご相談ください。



◆医事課◆

- 1) 各種医療制度の申請・手続きのサポートをさせていただきます。
- 2) 入退院の手続き・精算についてのご案内をします。

入院中の費用等、ご不安な点がございましたらご相談ください。



◆MSW（医療ソーシャルワーカー）◆

病気や怪我などで生じた、様々な不安や困りごとに対する相談・支援をおこなっています。退院後の生活・介護保険や身障者手帳・医療費などについてご相談下さい。

ご相談の際は、1 階相談コーナーまでお越しください。
お電話（0166-26-2171）でのご相談も可能です。



3 入院までの生活について



《現在飲んでいるお薬がある方へ》

手術前に現在使用しているお薬を確認させていただきます。

現在、お持ちのお薬手帳やお薬カードがありましたら提出をお願いします。

お薬の種類によっては、入院前から内服をお休みする場合があります。

入院前から手術後まで中止するお薬について

- ☐ 中止するお薬はありません
- ☒ 中止するお薬があります



以下のお薬は指定の日付より飲まないでください

それ以外のお薬はいつもどおり飲んでください

●お薬名 _____ (月 日より内服中止)

●お薬名 _____ (月 日より内服中止)

●お薬名 _____ (月 日より内服中止)

☐ 薬剤師が内服確認しました (月 日)

◆薬剤師◆

「薬あるところに薬剤師あり」をモットーに有効で安全な薬物療法をサポート
します。

お薬のことは何でも聞いてください。
いつでもお気軽にご相談ください。

薬剤師（担当 _____）



《運動について》

◆理学療法士◆

手術前に膝の周りの筋肉を強化することは、関節への負担や衝撃をやわらげる効果があり、痛みの軽減や症状の進行を抑えることができます。

また、手術をするときに筋力が維持されていると、手術後の回復にとっても効果があるといわれています。痛みや腫れ等に十分に配慮した生活と無理のない運動やトレーニングが重要です。

ご自宅で出来る簡単な運動を紹介します。
痛みに配慮しながら行ってください。

理学療法士



<トレーニング方法>

① 膝の裏に丸めたバスタオルを入れます。

(当院では術後「がんばりましょう枕」という枕を貸し出ししてそちらを使って頂きます。)

②つま先を立てて、タオルを床に押し付けながら膝を伸ばすように力を入れます。10秒数えて、力を抜きます。これを10回×2セットの合計20回行います。

③この運動を朝、昼、夜20回ずつ行います。



この運動を
『パテラセティング』もしくは
『クアドセティング』といいます

つま先を立てる

<ポイント>

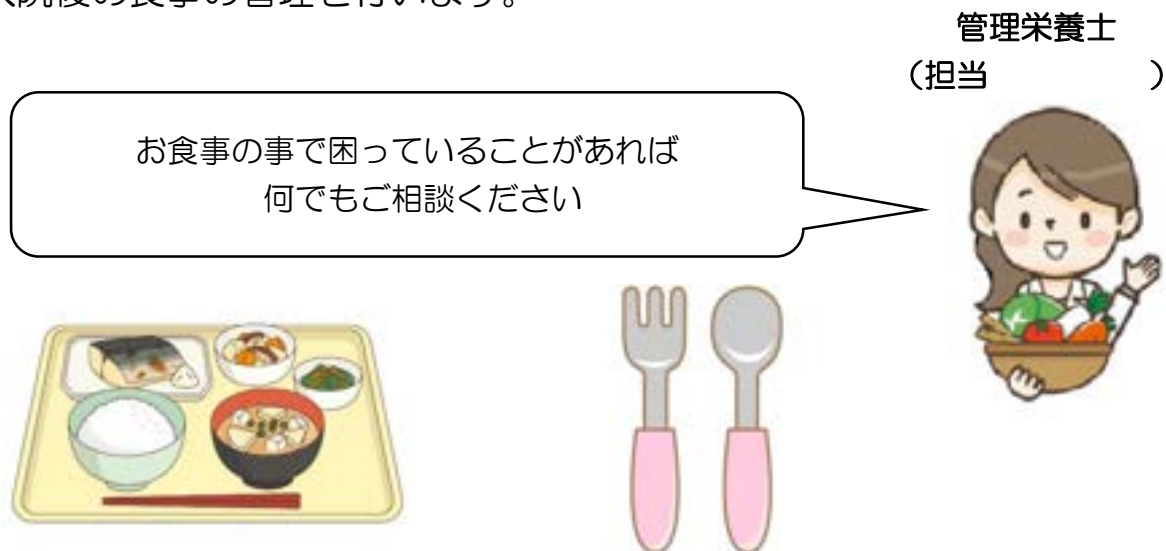
膝に力を入れた時には、膝のお皿の少し上の部分の筋肉が硬くなっているか、膝のお皿がお腹方向に動くかを確認してみましょう。この運動は手術後も行うため繰り返し練習しましょう。

《食事について》

◆管理栄養士◆

外来受診時に栄養状態を把握し、必要時には栄養指導を行います。

また、入院後の食事の管理を行います。



現在の栄養状態は

手術に向けて筋肉保持（貯筋）は重要です。1日3食をしっかり食べることが心掛け、特にたんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・大豆製品を積極的に摂りましょう。さらに体力をつける必要がある方には個別に栄養指導を行います。

☐ 良好	栄養状態は良好です。 手術まで現在の食生活を継続しましょう。
☐ やや不良	手術までに栄養状態を維持・改善する必要があります。 管理栄養士がアドバイスをします。
☐ 不良	手術までに栄養状態を改善する必要があります。 栄養強化のために栄養剤処方や管理栄養士との栄養相談を行います。

《手術の合併症を予防するために》

禁煙

手術が決定したら禁煙をお勧めします。早期にやめる事で肺炎などの手術の合併症を防ぐことができます。



深呼吸の練習

手術後は傷の痛みや麻酔の影響で呼吸が浅くなり、痰が出しにくくなり肺炎をおこしやすくなります。手術前に深呼吸の練習をして肺の働きをうながしましょう。



感染予防について

（爪の清潔について）

爪には菌類・ウィルスがたくさんついていきます。爪を清潔に保つことで手術後の感染の予防になります。爪切り・手洗いをおこない、菌類・ウィルスから守りましょう。



（肌の乾燥について）

肌が乾燥しカサカサすると、皮膚に隙間ができて、外から細菌などの異物が進入しやすくなります。皮膚の清潔と保湿に心がけましょう。



5 入院から手術まで

《入院当日》（ 月 日）

来院し、受付が済みましたら、3 西病棟看護師が病棟に案内します。

病棟では、看護師から病棟や病室の案内、入院生活について説明があります。また、入院に必要な書類もお渡しします。



◆3 西病棟看護師◆

入院後、身体の状態や体調などを伺います。

検査や手術に関する説明がたくさんありますので、分からないことはいつでも聞いてください。

安全に手術が受けられるように、リハビリに取り組めるようにサポートさせていただきます。



3 西病棟看護師
(担当)



《手術前日》（ 月 日）

様々な職種のスタッフが、手術に向けてのお話に伺います。

□ 病棟看護師 （担当 ）

手術前オリエンテーション・・・術前におこなう処置を説明します。
TKA・UKA パス・・・・・・・・術前の内容を説明します。



□ 手術室看護師 （担当 ）

術前訪問・・・・・・・・手術室内や手術中の流れを簡単に説明します。
手術に向けて身体の状態を確認します。



□ 歯科衛生士

口腔内チェック・ケア・・・口腔外科外来で歯石除去・歯面清掃をします。
ブラッシング指導をおこないます。



□ 麻酔科診察 麻酔科医師 小佐川

麻酔科医師訪問・・・・・・・・麻酔の説明や身体の状態を確認します。



□ その他

医師の指示がある場合、病室で下肢の超音波検査があります。



手術前の飲食について

月 日 時より食事はできません

月 日 時より飲水はできません



- 便の状況を確認します。状況により下剤や浣腸の処置をする場合もあります。
- 手術後は医師の指示があるまで入浴が出来ません。手術前日にシャワー浴をします。曜日によって浴室の使用できる時間帯が変わります。
- 眠れない時は眠剤を飲むことが出来ますので看護師に声をかけてください。
- 手術前日 21：00 から当日の飲水は「水・お茶・OS-1」のみとなります。



6 手術当日と麻酔について

《手術当日朝から手術室入室まで》（ 月 日）

□朝のお薬：_____のみ内服します。病棟看護師が朝に渡します。

□朝はいつもどおり洗面をします。（髭のある方は剃ります）

_____時から点滴を開始します。点滴前にトイレを済ませましょう。

□身に着けているものを外します（アクセサリ・コンタクトレンズ・カツラ・入れ歯など）

手術室入室時刻は _____ 時 _____ 分 です

◆手術室看護師◆

手術中の全身状態の観察や、手術で使用する器械の管理をおこないます。

手術中も常に近くにいますので安心してください。
心配な事がありましたら、いつでもご相談ください

手術室看護師



◆麻酔科医師◆

全身状態や手術内容をみて、最適な麻酔方法を選択します。

手術中は全身管理、主に呼吸・循環・痛みの管理をします。

麻酔について聞きたいことがありましたら
ご相談ください。

麻酔科
小佐川医師



《麻酔の種類について》※手術前日に訪問し、写真を見ながら改めてお話させていただきます。

□全身麻酔

麻酔薬を用いて意識をなくし、痛みを感じなくする方法です。

マスクで吸入する薬や点滴からの薬を使用します。



□脊髄くも膜下麻酔（腰椎麻酔）

腰部から針を刺し、背骨の中の脳脊髄液の中に麻酔薬を注入してみぞおち付近～足までをしびれさせる方法です。



□神経ブロック

超音波装置（エコー）で神経を見ながら針を刺し、麻酔薬を神経に作用させ痛みの伝わりを遮断する方法で、手術後の痛み止めとして効果的です。膝の手術では、大腿神経・坐骨神経をブロックします。

□大腿神経持続注入

上記の神経ブロックと同じ方法で、さらにチューブを入れて手術後も持続的に麻酔薬液を注入する方法です。



手術後の痛みについて

手術の後は痛みを感じる可能性があります。

一般的に手術後 24 時間以内（4～9 時間後）が最も強く感じ、その後 2～3 日持続し、時間とともに消退していくとされています。そして、痛みを我慢しても身体に良い影響はありません！

そのため…

「痛みを我慢する必要はまったくありません！」
痛みを和らげるために、手術後は数種類の鎮痛剤を準備していますのでご安心ください。



私たちは痛みの程度を共通して認識するために

「NRS」(Numerical Rating Scale)を使っています。
NRS は痛みの強さを 0 から 10 の 11 段階で表します。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

数 字	痛みの評価
0	痛みなし
1～3	軽い痛み
4～6	中等度の痛み
7～10	強い痛み

「全く痛みがない」を「0」、
「今まで経験したことがないような痛み」を「10」
4～6 ではもう「中等度の痛み」となるため、1～3 の「軽い痛み」
の段階で痛み止めを使用すると良いと思います。

7 手術終了から手術後1日目について

《手術終了後》

手術後は、ストレッチャーで手術室から**3 西病棟**に移動します。

麻酔の影響でしばらくは頭がぼんやりとしたり、足の感覚が鈍くなりますが、徐々にはっきりしてきます。身体には、心電図モニターや酸素マスク、尿道や手術部位からのチューブ、痛み止めのチューブなど様々なものが身体について、安全・安楽に術後の回復にむかっていきます。

《食事について》

手術終了時間により、お食事開始時間が変わります。

お食事が取れるようになったら、3 西病棟の看護師から声がかかります。

目安としては、午前の手術の場合は当日夕食から。午後からの手術の場合は安静介助後にお腹の動きの確認後に食べられます。



◆3 西病棟看護師◆

患者様の手術後の痛みや吐き気をやわらげ、体力の早期回復をめざします。

手術後も安心して過ごしていただけるよう
私たち3 西病棟スタッフが全力でサポートします。

3 西病棟看護師



《静脈血栓塞栓症の予防について》

手術で長い時間、同じ姿勢のまま足を動かさない状態や、血管の壁に傷や炎症ができると深部静脈に血栓（血のかたまり）ができやすくなります。

血栓が血流によって肺の動脈に詰まってしまうことを「静脈血栓塞栓症」といいます。予防には、早期離床・下肢運動・圧迫法があります。

手術後、早期離床・下肢運動・圧迫法は早ければ早いほど効果がありますので、積極的におこないましょう。また、水分を多めにとる事も大切です。

（ベッド上で出来る下肢運動）



（圧迫法）

足首からつま先にかけて袋状のものを巻きつけて、装置を使って空気を一定の間隔で送り込みます。周期的に圧迫することで血流が心臓に向かって押し出され静脈血栓を予防する効果があります。

手術中と手術後数日間状況を見て行います。



8 手術後 2 日後から退院まで

手術後 2 日後からは

「人工関節置換術（TKA・UKA）パス」をご参照ください。

ご不明な点などありましたら、どのようなことでも、いつでも病院スタッフへお尋ねください。

※ 手術後 2 週間を目安で、退院に向けてリハビリを
継続する 5 西病棟へ移動します。



◆ 5 西病棟看護師 ◆

順調にリハビリが進み退院が決まりましたら、退院後の生活について

5 西病棟看護師が退院時パンフレットを用いて説明します。

退院時、内服薬の準備と次回受診の調整をします。

退院後の生活については、別紙の退院時パンフレットを参照ください。

わからない事がありましたらスタッフまでお聞きください。



手術を受けられた皆様が
退院後に痛みがなく過ごせるよう願っています ✨