

第9第 そけいヘルニア 自宅での過ごし方と 術後の外来診察

Dr. 村田の
HGS!
(日帰り・外科・手術)

そけいヘルニア日帰り手術は入院の必要がなく、自宅療養なので、ベッドだけで過ごす制限がありません。前日夜の鎮痛剤と坐薬の効用で痛みも楽になるので、手術翌日からいつもとかわらない日常生活を送ることができ、ストレスなく過ごせます。ご高齢の方の場合、横たわっている体勢を続けると体力が弱ることも考えられますので、負担のない範囲で動いた方がいいでしょう。

朝食は普段通りのメニューを召し上がっていただけます。はじめの1週間は軽めの家事や座って行う軽作業などは差し支えありませんが、重い荷物を持つ力仕事や激しい運動はさけてください。鎮痛剤を朝晩の2回必ず服用し、腹圧をかけないように過ごしてください。

そけいヘルニアは、原因として組織が弱くなりやすい体質や遺伝も考えられ、再度、手術した患部の反対側が脱腸するおそれがあります。再発防止のためにも食事はなるべく消化の良いものをとって、おなかに力が入ってしまう便秘を予防し、散歩などをして肥満予防に努めましょう。特に術後1ヶ月位は水分を少し多めにとることを心がけましょう。2週間後からはどんな運動も大丈夫です。

1週間後の診察は傷口の化膿の確認をしますが、抜糸はありませんので平日に来院できない場合は週末の土日でもかまいません。その時点で痛み止めが必要であれば1週間分を処方します。1ヶ月後に再発がないことを外来で確認して終了です。その後、気になる症状があった場合は、クリニックの24時間受付の携帯電話にご連絡ください。

(生命保険の手続き書類は手術当日にお持ちください。1週間後の診察時にお渡しします。郵送での返却も可)

そけいヘルニア Q&A

Q 海外からの帰国に合わせて手術を予定しています。1週間後の診察を受けられないと手術は不可能ですか。

A いいえ、大丈夫です。1週間後位に患部の写真を撮ってメールで送ってください。アップ目と少し引いた全体的な写真があると助かります。国内でも遠方の方とはメールでのやりとりをしています。



「術後の痛みは個人差があります。痛みが弱い場合でも、思わず激しく体を動かしてしまうということがないよう1週間は気をつけてください。長時間の立ち仕事にも注意し、くしゃみ、咳はできるだけ小さく押さえ気味に。喫煙は細胞の組織をもろくするのでリスクが高まります」