

健康

質問 78歳の父親が、肺がんの手術を受けることになりました。手術まで1カ月ほどあります。散歩が好きだった父が風邪をひいては大変と引きこもりがちになりました。高齢の手術になるので手術後のことなどとても心配です。手術までにできることがあれば教えてください。

手術前の準備



久米 博子
徳島大学病院
周術期管理センター
副センター長

回答 高齢者は、若年者と比べて手術後合併症を発生しやすい

く、手術後の臥床期間が長くなると、容易に日常生活動作（ADL）が低下して、退院後の生活の質（QOL）に影響が出る場合があります。手術前からの運動生理機能の低下や併存症がリスク因子になって、手術と手術後の回復に影響を及ぼすことが特徴です。循環器合併症と肺炎などの呼吸器合併症、せん妄（一過性の意識の混乱）が高い確率で見られます。高齢がん患者の手術が増加している中、高齢者の手術後の回復力を高め、合併症を減らし、患者が早く元気になるための手法として、「手術後の回復力強化プロトコル」が提唱されています。そこで、手術後の回復力強化のために

栄養バランス良い食事を



患者に手術前に心掛けてほしいことがあります。まずは栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を心掛けましょう。

ご飯やパン、麺の主食と肉や魚、卵、豆腐などの主菜、野菜中心の副菜のそろった食事が理想です。手術前の栄養状態は手術後の回復に大きく影

がん何でもクイズ
徳島県のがん総合相談窓口を何というか。
①消費者生活センター②徳島がん対策センター③難病相談支援センター
行こうよ！がん検診

次に体調管理に注意しましょう。手術前だから安静にする必要はありません。趣味やスポーツなど今まで通り続けてください。風

手術前に心掛けること

栄養バランスの良い食事
体調管理
禁煙
禁酒
口腔ケア

筋力作りや禁煙・禁酒

邪の予防のため、外出時や食事時は手洗い、うがいを中心掛けてください。入院中はそれまでの生活に比べ、ベッド上で過ごすことが多くなり、思った以上に筋力が低下します。手術前から体力の維持増進（筋力作り）を心掛けましょう。

大事なのが禁煙です。たばこを吸うと、たんだが多くなり、肺合併症を起しやすくなります。心臓や血管、脳機能に影響するリスクが高くなります。

もう一つは禁酒です。過度の飲酒は肝臓にダメージを与え、手術や手術後の回復に影響を及ぼしかねません。飲酒はせん妄の発生要因の一つで、入院期間の延長につながる恐れがあります。手術前からの口腔ケアも大切です。

虫歯や歯周病、入れ歯が合っていないなどの症状があると口腔内の細菌で手術後に肺炎になるリスクが高まります。放置した虫歯や歯周病がある人は、入院までの期間を利用して、歯科で治療してください。

以上が手術前から行う主な取り組みです。家族が患者に声を掛けて一緒に取り組んでください。家族の支援は大きな力になります。

(第4土曜掲載)