



2022.3

サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

健康講話 手術前に知って得する話

山口県済生会下関総合病院 手術看護認定看護師 西嶋和弘



春色のなごやかな季節になりました。

皆様、お変わりありませんか？



手術を受ける患者さまへ

☞こちらに挙げたお薬は、手術を受ける前に中止が必要なお薬です

・血液をサラサラにするお薬 (抗血小板薬)

・血液を固めないお薬 (抗凝固薬)

・血糖値をコントロールするお薬



手術中に血液が、止まらなくなるため、手術前に中止する必要があります

手術の前は、食べ物を食べたり飲み物を飲むことが出来ません。低血糖症状を起こす可能性があります

※こちらのお薬を飲まれている場合には、必ず医師や薬剤師・看護師に相談してください

☞全身麻酔を行う際には、口からチューブを入れ呼吸の管理を行います

・グラグラになった歯や差し歯があると歯が抜けたり、抜けた歯を飲み込む場合もあります

筋力トレーニング

椅子に座ってストレッチ

下関市立大学准教授 松崎守利

～テレビを見ている時などに、少し脚の筋肉を伸ばしてみましよう～

正面からの姿勢



太ももの付け根を意識したストレッチです

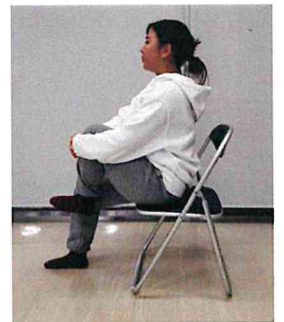
太ももの裏を意識したストレッチです

①背すじを伸ばして、椅子の前の方に座り、両手で椅子を握ります

②体を正面に向けたまま、片方の足を横に伸ばします。

①背すじを伸ばして、椅子の前の方に座ります。
②片方の足を片方の膝を曲げ、胸の方へ引きつけます。

③そのまま、上半身を背もたれにゆっくりしましょう。



横からの姿勢



... このマークのあたりが伸びていれば、きちんとできています。

そうでなければ少し角度を変えるなど姿勢を変えてみましょう。

