

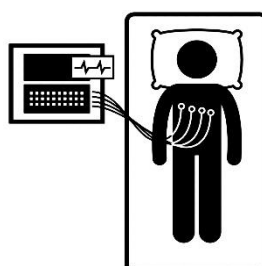
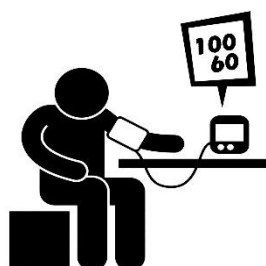
膝前十字靭帯再建術を受ける際の入退院の流れ

当院では関節鏡を用いて膝前十字靭帯(ACL)再建術を行っています。可能な限り侵襲の少ない方法で手術を行っており、手術当日朝に入院し、入院期間も4~7日間と比較的短期間です。短期間の入院であっても、手術を受けることや日常と違う病院での生活に対して様々な不安があると思います。このパンフレットでは、手術を受けるご本人やご家族が安心して入院生活を送れるように、入院前の準備から退院までの一連の流れをご理解いただけるよう説明させていただいております。是非ご利用ください。

【入院までに】

<手術前の検査>

- 胸のレントゲン写真
- 膝関節のレントゲン写真
- 心電図
- 採血(血液検査)
- 医師の判断で追加の検査を行うことがあります(鼻腔培養、CT、MRI 検査など)



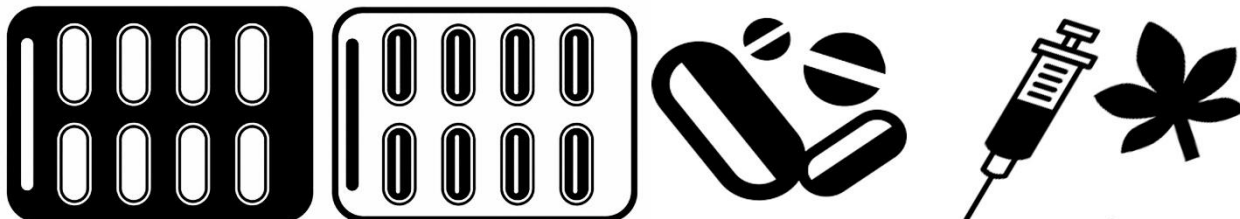
<手術・麻酔についての説明>

- 整形外科医師より手術の方法やリスクなどについて説明があります。
- 麻酔科医師より麻酔の方法やリスクなどについて説明があります。
- 過去の病気や服用している薬、内科疾患などによっては他の診療科(内科など)受診や追加の検査を指示されることがあります。
- 内容について理解・納得したうえで同意書に署名をお願いします。
- 署名した同意書は入院時に必ずお持ちください。



<服用している薬などについて>

- 服用しているサプリメント、漢方、薬(内服・注射)は申告してください。
- 種類によっては一定期間休止を要することがあります(例:ピル(経口避妊剤)手術前4週間休止)。
- 最近、予防接種を受けた方、手術後に受ける予定の方は申告してください。



<リハビリテーション>

- 術後に使用する装具を作成します。

【手術前日】

<食事>

- 飲食制限の詳細については麻酔科より指示があります。
- 食事は24時までに済ませてください。
- 手術当日午前0時から6時までは、水やお茶のみは飲んでも差し支えありません。
- アルコールは禁止です。

<入浴>

- シャワーまたは入浴をして身体を清潔にしてください。
- 手術する部位の剃毛などはしないでください。

<薬>

- 薬や注射については麻酔医・薬剤師の指示に従ってください。

<その他>

- 貴金属、マニキュア、ペディキュア、ネイルアートなどは全て外してください。
- お化粧も手術までには落としてください。



【手術当日】

<来院> *手術の時間・順番の指定はできませんのでご了承ください。

- 午前 6 時以降は、飲水禁止です。歯磨き、うがいは問題ありません。
 - 朝 1 番目の手術を指示された方は、午前 8:00(厳守)までに中央手術室(本館 4 階)にお越しください。手術後に直接病室に移動し入院となります。
 - 入院してから手術を受ける方は、午前 9:00 に入院受付(本館 1 階⑦番)にお越しください。

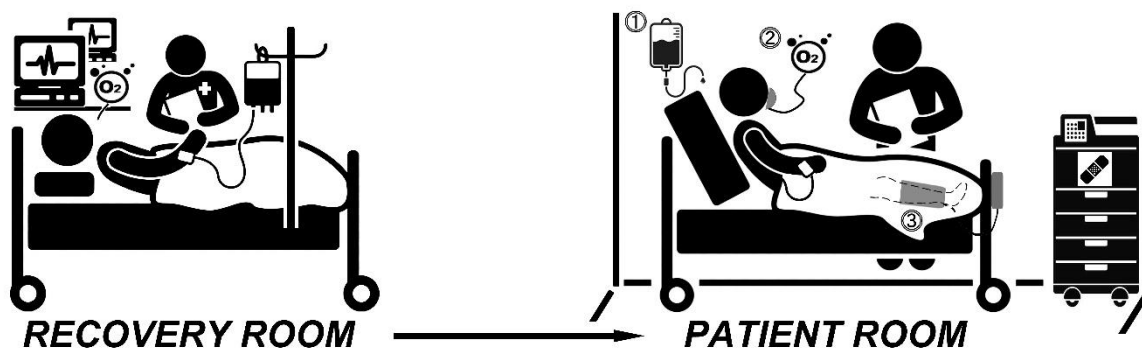
<手術室入室>

- 化粧は手術室入室までに落とし、貴金属、義歯、コンタクトなどを外します。
- ネームバンドを装着します。
- 指定の手術着と下着に着替えます。
- 手術の同意書、麻酔の同意書、その他の説明同意書をお持ちください。
- 手術の順番によっては、入室前に点滴や必要な処置をすることがあります。
- ご家族は手術室入口まで付き添うことができます。手術終了後に医師よりご家族へ手術の説明があります。ご家族は術前に指定された場所(病室あるいは 4 階ロビー)でお待ちください。



<手術後>

- 手術終了後、回復室で麻酔覚醒状態、痛みの状態を確認します。
- 病棟看護師が回復室に迎えに行き、ベッドで病室に戻ります。
- 手術後は、①酸素マスク(または鼻のチューブ)、②腕の点滴、③ふくらはぎにフットポンプ(血栓予防のため)などが装着されています。
- 手術した部位には、ガーゼ・包帯、膝装具、血抜き管(ドレーン)が装着されています。
- 痛みに応じて、痛み止め(点滴、内服、坐薬など)を使用します。
- 目安として、帰室後 2 時間後から飲水可能、4 時間後から軽食可能となります。



【手術翌日】

<食事>

- 朝から通常の食事が開始されます。
- 手術・麻酔の影響で嘔気・食欲不振などの症状が出る場合があります。

<入浴>

- ドレーン抜去後に手術の傷を保護してシャワーが許可されます。
- 痛みなどで移動が困難な場合には看護師が体を拭くなどお手伝いをします。

<排泄>

- 医師の許可により病室内のトイレを使用します。

<処置・検査>

- 手術部位の観察、ガーゼ交換、ドレーン抜去を行います。
- 必要に応じて採血、レントゲン検査などを行います。

<リハビリテーション>

- 医師の指示により、理学療法士によるリハビリテーションを開始します。



【入院中の生活】

- 入院中の生活については、入院後に病棟担当看護師より説明があります。
- 食事の時間:朝食 8:00~/昼食 12:00~/夕食 18:00~
- 病室内での携帯電話のご使用は可能です。1 階救命救急センター、手術室、集中治療室、外来診察室、外来待合い室、生理機能検査室、放射線検査室、腎センター内でのご使用はお控えください。
- 院内で無線 LAN を利用したインターネット接続サービス(luke-wifi)を提供しています。詳細はお問い合わせください。
- 安静度、リハビリテーション計画は、医師・看護師の指示に従ってください。

【退院後の生活】

- 退院後も手術の傷の観察、リハビリテーション、定期的な診察が必要です。
- 退院時に外来予約、リハビリテーション予約を取ります。
- 診断書、各種手続きに必要な書類(休学・休業など)については、「文書受付(本館 1 階⑨番窓口)」にお問い合わせください。
- 入院中・退院後の生活の心配事(転院、医療費助成制度など)はソーシャルワーカーが相談に応じています。「医療社会事業科(SSD)(本館 1 階⑩番窓口)」にご相談ください。
- 以下の症状が現れた場合には、予約日を待たずに整形外科外来あるいは救急外来を受診してください(術後に出現する皮下血種(あざ)は問題ありません)。
 - 38 度以上の熱が続く、または 37 度以上の熱が 1 週間以上続く。
 - 傷のあたりが熱をもって赤く腫れている。
 - 出血が止まらない。
 - 手術した部位が急に痛くなった。



膝前十字靭帯(ACL)再建術 Q&A

- Q1. 入院期間は何日ぐらいですか？
A1. 入院期間は4～7日間です。半月板や軟骨に対する特別な処置を必要としない場合でも術後1週間は松葉杖が必要ですので1週間入院される方が多いです。
- Q2. 麻酔方法は全身麻酔ですか？
A2. 原則、全身麻酔で行っています。当院では、麻酔は麻酔科管理となっており、痛みのコントロールも兼ねて大腿神経ブロックを併用することがあります。下半身麻酔(脊椎麻酔)で行うことも可能です。
- Q3. 傷の消毒は毎日必要ですか？
A3. 術後2～3日で傷からの出血がなくなったら透明なシールで傷を保護します。傷の観察も可能なので抜糸までは消毒や保護シールの交換も必要ありません。手術翌日よりシャワーも許可しています。
- Q4. 手術後のリハビリはいつから始まりますか？
A4. 手術後のリハビリは翌日より開始します。車椅子で本館5階リハビリテーションセンターを受診し、機能評価を行った後に松葉杖による歩行訓練を開始します。痛みに応じて筋力訓練を開始します。
- Q5. 退院後のリハビリは家の近くのクリニックでも大丈夫ですか？
A5. 遠方の方や時間の調整がつきにくい方は自宅あるいは職場近くの施設でのリハビリをお勧めしています。ACL再建術後のリハビリは重要ですので当院のリハビリプログラムを理解できる十分な経験のある施設でのリハビリに限らせていただきます。
- Q6. 学校や仕事にはいつから戻れますか？
A6. 術後の痛みは徐々に軽減し、術後2～3日で松葉杖で動けるようになります。座って行う短時間の勉強や仕事であれば可能となりますが、長時間行くと腫れ(むくみ)がひどくなることもあるため、休憩を取りながら行うことが勧められます。術後2～3週間程で膝の腫れも落ち着き、自信をもって足をついて歩くこともできるようになるため、公共交通機関での移動も比較的楽にできるようになります。
- Q7. 車の運転はいつからできますか？
A7. 左膝の手術の場合には、AT車であれば、運転再開時期に制限を設けていません。右膝の手術の場合には制限を設けています。近年の研究によるとACL再建術後6週で運転技術、ブレーキ反応時間はほぼ正常に戻るとされています。筋力や関節可動域が回復し日常生活に問題なくなる術後6～8週を目途に許可しています。
- Q8. スポーツにはいつ頃復帰できますか？
A8. 術後早期より関節可動域訓練、筋力訓練を開始します。術後6週で静止自転車、術後3か月でジョギング、術後6か月でダッシュ、ジャンプを含むトレーニングを開始します。術後7か月を目途に競技特異性トレーニングを開始し、術後8ヶ月～12か月で完全復帰を目指します。スケジュールはあくまで目安であり、個人差があり、また競技によっても異なります。
- Q9. 固定した金属は抜くのですか？
A9. 移植した腱を骨に固定するために、金属(ボタン、スクリュー、ステーブルなど)を使用しています。ほとんどの金属がチタン合金製であり関節外で固定されているため関節機能に影響を与えることが少ないとされています。原則、抜去はしませんが、日常生活やスポーツ(膝立てが多い作業や格闘技など)によっては固定した金属の部分が痛みの原因となることがあり、そのような場合には抜去します。抜去のためには1泊2日の入院が必要です。

～入院時の持ち物チェックリスト～

- 寝巻き(パジャマ)
- 着替え・靴下・ガウン
 - * 手術の傷の観察やリハビリのために着脱が楽で動きやすいものをお勧めします。
- かかとが覆われている滑らない履物(転倒防止のためスリッパはお控えてください)
- 洗面用具(歯磨き用品、石鹸・ボディソープ、シャンプー、リンス、ヘアブラシ、ひげそり)
- タオル類:小タオル・浴用タオル・バスタオル
 - * 差額病室には、タオル3枚セット、ボディソープ、シャンプー、リンスをご用意しています。
- コップ・湯のみなど(割れにくいもの)
- ティッシュペーパー
- 常用薬(薬手帳)
- 外来と入院係で渡された封筒
- 書類一式(入院までに全て記入・署名・捺印し、入院後、看護師に提出してください)
 - 手術同意書
 - 麻酔の同意書
 - 入院に際してお伺いしたいこと

* お手元の貴重品(金銭、貴金属)は必要最低限としてください。

聖路加国際病院:03-3541-5151(代表)

ご不明な点は、平日9時～16時の間に整形外科へご連絡ください。

聖路加国際病院整形外科・スポーツ総合医療センター