



じょいんと通信 9月

第174号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年9月

猛暑日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
室内にいてもこまめに水分補給をし、熱中症にならないよう気を付けていきましょう。
さて、今回は、皆様からご質問を受けた【術後の生活】について、お答えしてみたいと思います。

Q1: 杖はいつまで使う？

A : 術後6カ月間は使いましょ。まだまだ歩行時の姿勢が不安定で、とっさの時に対応できず、転倒の危険があります。筋力・筋肉の付き具合は個人差もありますので、術後の初回診察時、医師に必ず聞きましょう。杖を早く取りたいのであれば、筋力トレーニングを頑張りましょ！



Q2: 湯舟に入っているのはいつごろ？

A : 術後初回診察時、傷を確認してもらい、医師に相談しましょ。シャワーは洗い流すので傷を清潔に保ちます。毎日浴びてください。傷にかさぶたが付いていたり、赤くなっていたり、汁が出たりしている場合は、湯舟に入ると傷が感染しますのでやめましょ。かさぶたは無理に剥がさないようにしてください。



Q3: 転んだときはどうしたらいい？

A : 夜中でもいついつでも良いので、すぐに、必ず、関節センターに電話をください。骨折の危険もあります。夜は、夜勤者が対応します。



Q4: 脱臼したときはどうしたらいい？

A : 強い痛みがあり、動けません。すぐ関節センターに電話をください。どうしたらよいか、すぐに指示いたします。夜でも構いません。また、遠方の方は救急車を呼び近くの病院にかかってください。

Q5: 家事はどの程度できる？

A : 退院後すぐはご家族の協力を得て身の回りのことだけにするのが理想です。「重い物を持たない」「疲れたら座ることができる」などの工夫ができれば、家事は可能でしょう。



Q6: うつ伏せになってもいい？

A : うつ伏せは可能ですが、過剰に腰を反ることは脱臼の原因になります。身体を回転させる時に脚をねじったりしないように気を付けましょ。リハビリでご相談ください。



◆夏バテに要注意◆

①冷房の調整

涼しい部屋と暑い屋外を行き来すると、その温度差が体に負担を与えるそうです。室内は省エネ温度ともいわれる**26～28℃**を保ちましょ。

②水分補給

冷たい物ばかりを一度にたくさん飲むと、腎臓の負担が増えたり消化機能の低下につながります。温かい物や、ミネラルの入っている**スポーツドリンク**などをゆっくりこまめに飲むようにしましょ。

③食事のバランス

夏バテ対策に効くのが**ビタミンB1**で、代謝促進と疲労回復に効果があります。食べ物では**豚肉**や**鰻**、**納豆**などに多く含まれています。

★書籍のご紹介★

～平川院長が紹介されました～

「国民のための名医ランキング2021～2023」、
整形外科(股関節)部門に
平川院長が紹介されました。

この書籍は患者様さん視点の本で、
医師をランキングするという
画期的な試みだそうす。

「困ったときの1冊！」
となっていますので、
一度ご覧になってみてください。



▼発信元: 湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061 神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL: 0467-47-2377
FAX: 0467-47-2370

▼2020年8月手術件数(単位: 件)
人工股関節置換術: 47
人工股関節再置換術: 0
その他: 1
▼9月外来休診日: 9/22(火) 祝日

