

肝臓部分切除術後患者への退院指導パンフレット作成

— 退院後の術後患者へのアンケートを生かして —

南5階病棟：桜田 節子・和田 美嘉・山崎 由美

1. はじめに

当病棟では、肝細胞癌や他臓器からの転移等により、肝部分切除術や、肝動脈塞栓術エタノール注入等の治療をうけて、退院される患者が増えてきている。

しかし、退院時には、その必要性を感じているにもかかわらず、きちんとした退院指導がなされていないのが現状である。

そこで、退院後の術後患者を対象に、日常生活を送る上で、不安や疑問に思った事、看護婦に聞いておきたかった事等を事前にアンケート調査し、退院指導パンフレットを作成することにより、一般的なものとどまることなく、より患者のニーズにあった指導ができるよう本研究に取り組んだ。

2. 研究目的

肝臓部分切除術後患者への退院指導パンフレットを作成し、退院指導のいっかんとして活用する。

3. 研究方法

当病棟において、肝臓部分切除術をうけ退院した患者を不作為に抽出と、その患者30名に、往復ハガキによる郵送のアンケート調査を行い、集計し、それにもとづいてパンフレットを作成した。アンケートの内容は、以下の4項目である。

- (1) 現在、日常生活を送るうえで、心配な事、困っている事、看護婦に聞いておけば良かったと思っている事がありますか。
- (2) 退院後の生活で工夫している事がありますか。
- (3) 毎日の食生活で工夫している事、また、困っていることはありますか。
- (4) その他、ご意見、ご感想がありましたらお聞かせください。

アンケート郵送は、平成6年7月、集計は8月、アンケートはすべて記述式である。

4. 研究結果

回答率は63%である。

- (1) 現在、日常生活を送るうえで、心配な事、困っている事、看護婦に聞いておけば良かったと思っている事がありますか。

創痛がつづいており、仕事ができるかが心配。	33%
薬の副作用について聞いておけばよかった。	8%
ストレスの解消方法	8%

寝ていた方が良いのか、起きていた方が良いのか、散歩はいいのか、軽い仕事はしてもいいのか、自分ではわからない。	8%
体を使いすぎると、下肢のむくみがでる。	8%
無回答	33%
その他(頭から肝臓癌である事がはなれない。半年でも長く頑張りたい。など・・・)	10%

(2) 退院後の生活で工夫している事はありますか。

規則正しい生活をし、散歩などを行っている	50%
食後の安静時間を1時間必ずとる。	25%
野菜を多く摂取している。	8%
禁酒・禁煙	8%
無理をしないよう体にあわせて動いている。	5%
希望をもって生活するように自分にいいきかせている。	4%
無回答	0%

(3) 毎日の食生活で工夫している事、また、困っていることはありますか。

バランスのとれた食事	16%
食事指導を受けたかった。	16%
ビタミンA・C・Eを多く含んでいるものを摂取するように心がけている。	8%
野菜・果物・海藻類を多食し、しじみエキスを服用している。	8%
食べすぎないようにしている。	8%
油っぽいものはひかえている。	8%
食欲がなく、甘いものを食べてしまい困っている。	8%
無回答	28%

(4) に対しては、ほとんど回答はなかったが、電話相談日を作ってほしいという意見があった。以上に基づき、肝臓の働き、日常生活における注意点、特に安静・運動・食事にポイントをおき、パンフレットを作成した。(資料参照)

5. 考察・まとめ

今回、パンフレット作成を試みるにあたり、患者からアンケートを行った結果、日常生活の中で工夫している点、困っている点等が、より具体的にの表出されてきたように思う。アンケート対象

人数が少ないという反省点は残るが、疾患をうけたため、よりよい日常生活を送ろうとしている患者の積極的な姿勢を再認識させられた。だからこそ、私たち看護婦が退院指導としてできる事をきちんと考えていかなければならないと考える。

私たちの想像以上に、食生活の注意点等の知識は豊富であり、反面、見落としてしまいがちな創痛に対する不安がかなり高いことがわかった。このあたりは、医師と協力して対処していかなければならないと考えている。

これまで、多忙な業務に終始することだけで、患者のもっている本当の不安、希望についてあまり触れることができず、きちんとした指導ができないまま退院されてしまうケースが多かった。

パンフレットを作成したことでその導入もしやすくなり、実際に活用することでもっとよりよいものに改善していかなければならない。

また、患者のみではなく、患者を支えている家族も一緒に話し合える機会をもち、それぞれの患者にあった退院指導ができるようすすめていければと考えている。

更なる改善をすすめながら、患者の日常生活の自己管理と、充実した生活が営めるよう、より患者のニーズにあった指導を、より患者に近い人間として、手助けしていきたいと考える。

最後に、今回の研究をまとめるにあたり、幕内教授をはじめ大勢の協力を頂いた方々に、深く感謝致します。

6. 参考文献

鈴木 宏：肝臓病. 別冊NHKきょうの健康, 1994.

幕内 雅敏：肝臓病. ミセス, 230-235 1994.

肝臓の手術を受けられた方へ

退院おめでとうございます。

肝臓は、文字通り「肝心かなめ」の臓器です。

これから日常生活の注意点について考えていきましょう。

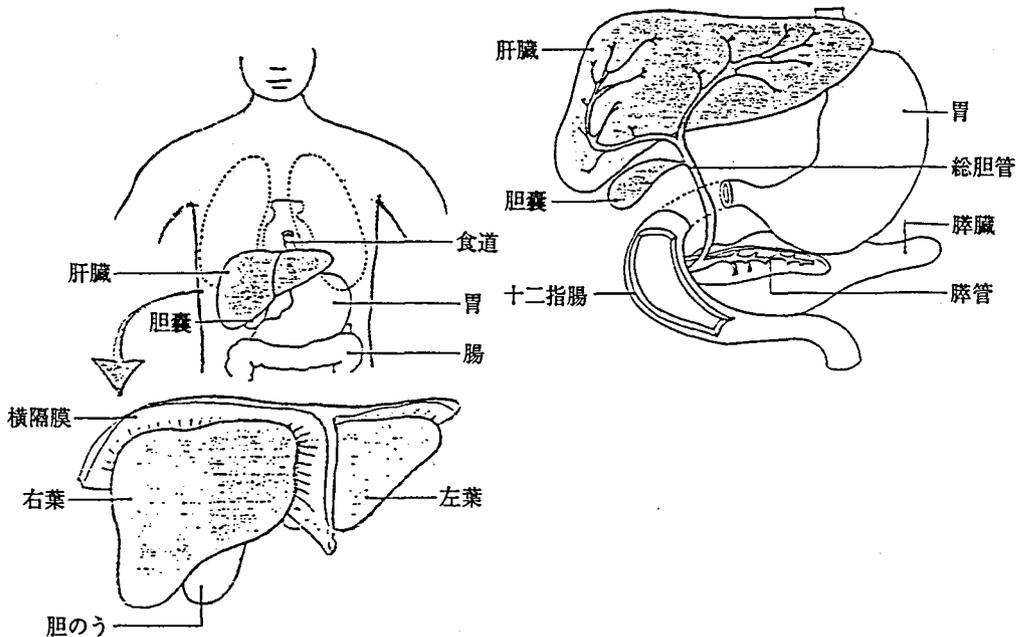
1 肝臓の働きについて

「機能」—生命維持の為に多様な働きをする臓器—

肝臓は、人間が生きていく上で大変重要な働きをしています。

肝臓には、大小沢山の血管が走行していて、そこを流れる血液と肝臓の細胞とが、いろいろな物質のやりとりをしています。それによって、体の中に食物として取り入れた物質を、体に役に立つ形のものに変えたり＝「代謝：蛋白質の合成」、必要な物質を「貯蔵」したり、有毒物を「解毒」するといった重要な働きを行っています。また、「胆汁の分泌と排出」、「ビタミンなどの代謝と貯蔵」、「抗体の産生」なども肝臓が担っています。

肝臓の位置と仕組み



肝臓は人体の中でも最も大きい臓器で、右側の上腹部にある。肝臓は生命を維持していくうえで、非常に複雑で重要な働きをしている。小腸から吸収した栄養分の備蓄と全身への供給、アルコールの分解、有害物質の解毒、胆汁の分泌など、その機能は500を超えるといわれる。そのため一部が壊れても生きていけるように大きな予備能力を持っている。たとえば、その7割を切除しても健康な肝臓並みの働きをして生命を維持できるし、たちまち元の大きさに戻ってしまうほど再生力もある。それだけに多少トラブルがあっても自覚症状が出ず、病気の発見が遅れがちになる。肝臓が“沈黙の臓器”といわれてるゆえんである。

2 退院後の日常生活における注意点

「休息」一肝機能が安定していれば、社会生活は、普通に

安静も大切ですが、できるだけ普通に社会生活をした方が良いでしょう。安静にばかりしていると、体力が低下するだけでなく、運動不足から肥満になり、その結果、余分な脂肪が肝臓にたまって、脂肪肝になりやすくなります。もちろん、過激な労働は、肝臓に負担をかけるので避けなければなりません、仕事や日常生活は普通に行ってもかまいません。

—「食後は、できれば1時間、最低でも30分は横になる。」—

会社や、家庭で仕事をしていても、食後1時間は、横になるように心がけてください。横になる場所がなければ、椅子にゆったりと腰をかけているだけでもかまいません。

—「入浴は、ぬるめの湯で、長湯は肝臓に負担をかけます。」—

入浴は、疲労回復に役立ちます。40度より少し低いくらいの温度の湯に10分間位入ると疲れをとるのに効果があります。必要以上に長湯せず、体が温まったところで湯からあがり、なるべく早めに就寝しましょう。

「運動」一毎日、時間を決めて、軽い運動をしましょう。一

適度な運動は、血流を良くし、脂肪肝になるのを防ぎます。

散歩をなさってる方が多くいるようです。毎日、時間を決めての、30分位からの散歩をおすすめします。肥満予防と共に、脂肪肝の予防にもつながります。

「食事」一特に高蛋白高エネルギー食にする必要はありません。一

「脂肪と塩分を少なめにして普通に食事を」

肝切除の手術後3か月ぐらいは、肝臓が再生する大切な時期ですから十分に大事をとってください。肝機能の悪い人ほど回復には時間がかかりますので、無理は禁物です。食事に制限はありませんが、塩分のとりすぎ、偏食を避け、バランスよく腹八分目に食べるよう心がけてください。食後は、肝臓にいちばん血液が集まりやすいとき。食後1時間くらい横になることは、肝臓の再生にとって大切なことです。

食事時間は一定に、朝・昼・夕食をしっかり食べる。

私達が、摂取した食物をその都度肝臓が処理しています。不規則な食事や、暴飲暴食、だらだらと間食を続けるのは、肝臓にとって、大変負担になります。

食物繊維と水分を充分とり、便秘にならないようにする。

便秘をすると、腸内にいろいろな有害物質がたまります。それが栄養素と共に吸収されて、門脈を通過して肝臓に運ばれてきます。その為、解毒作用を行っている肝臓の仕事量が増え、負担が大きくなりますので、便秘をしないように気をつけてください。

便秘を防ぐには、普段から芋類や、果物などの食物繊維を豊富に含む食品を多くとり、お茶などで水分を充分に補給することが必要です。

どうしてもコントロールできない時には、医師と相談しましょう。

「アルコール」

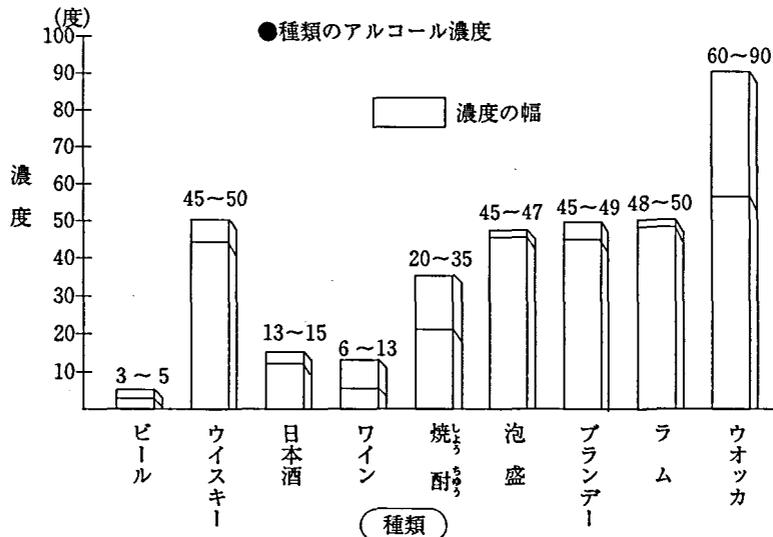
肝臓病の人は、禁酒が原則ですが・・・

肝硬変の人は、きっぱり酒をやめることが必要です。

＜肝臓病の上手な酒の飲み方＞

肝硬変や急性肝炎の場合は、「完全禁酒」が必要です。慢性肝炎も「禁酒が原則」です。もし、肝機能が安定していて、医師に、「少しならときどき飲んでもよい」と言われた場合は、次のことに気をつけましょう。

- ・アルコール度の低い酒を飲む
- ・日本酒で、1日に1合（ビール1本、ウイスキー水割り1杯に当たります）以下にとどめる
- ・ゆっくり時間をかけて、少しずつ飲む
- ・軽くつまみ（副食物）を食べながら飲む ただし、食べ過ぎないように注意する
- ・ちゃんぽんに飲むと飲み過ぎになりやすいので、1種類の酒にする
- ・付き合い酒は飲まない



出典：市田文弘「肝臓にもっと感謝を」（ごま書房）より

「薬」—薬の乱用から、肝臓を悪くすることがあります。—

市販の総合ビタミン剤は、慢性肝炎や、肝硬変には、効きません。

ビタミンは、肝臓の代謝作用で活性化されてはじめて、人間の体に役立つ作用を発揮します。

肝臓に障害があると、十分に活性化できないので、せっかく飲んでも無駄になります。

また、制酸剤を飲みすぎると、食欲不振を招きます。胃の調子が悪い時には、医師に相談し、胃薬を飲んでください。

「痛み」

手術によって、皮膚に傷痕が残り、また、手術後にも、開胸創の痛みがとれずにいる方も多いかと思えます。

痛み止めの座薬もあまり使いすぎると、肝臓の機能を悪くしたり、胃を悪くしたりします。医師の指示に従って使用しましょう。

あまり痛みがとれなければ、医師に相談し、適切な処置をしてもらいましょう。

「通院」

退院後も定期的に通院し、肝機能や、超音波検査などでチェックをしてもらいましょう。体重を定期的に測り、手足や、顔のむくみに気をつけましょう。