

股関節センター

日産厚生会玉川病院



●●● 目 次 ●●●

- ・ 変形性股関節症の患者さんへ p2
- ・ 病院へいらっしゃる前に p2
- ・ 入院生活全般 p3
- ・ 入院の準備について アメニティセットについて p4
- ・ 入院当日は、手術前日は、手術当日は p5
- ・ 手術後は、手術の翌日は p6
- ・ 手術後2日目以降と
リハビリは p7
- ・ 入院時の持ち物について p8
- ・ 売店、喫茶室、ATM のご案内、
最後に p9
- ・ 検査室、病棟内の地図 p10

変形性股関節症の患者様へ

私たち整形外科病棟では変形性股関節症の手術を目的として入院される患者様が多くいらっしゃいます。遠方からの患者様や入院生活に不安をお持ちの患者様に治療の過程や入院生活をイメージしていただき、少しでもお役に立てれば幸いです。

病院にいらっしゃる前に

69歳以下の方は「限度額 適用認定証」の手続きにより、医療費の負担が軽減されます。各医療保険 保険者（国保・社保等）に申請すると、即日または数日で交付されますので、入院窓口に提出して下さい。

70歳以上の方は老人医療となり、非課税世帯以外は手続き不要です。

身体障害者手帳をお持ちの方で、自立支援医療に該当される方は、各自治体で事前申請を行って下さい。

身体障害者申請、民間保険会社等の診断書作成の費用は1通¥6300です。

「限度額 適用認定証」および自立支援医療に関してご不明な点は医療相談室のソーシャルワーカーもしくは事務にお問い合わせ下さい。



入院生活全般

入院窓口3番で外来の時に使用していた診察券と保険証、入院申込用紙、障害者手帳もしくは障害者の各自治体の申請用紙（該当者のみ）、紹介状（該当者のみ）を提出して下さい。スタッフがお迎えに上がりますので1階の入り口ロビーでお待ち下さい。

病棟につきましたら、病棟内のご案内をします。それから担当看護師がお話を伺い、当日の予定をお話し致します。 ※入院生活の全体の流れは入院治療計画書を御参照下さい。

朝食は7:45～ 昼食は12:00～ 夕食は18:00～ です。

食事の量を半分にしたり、大盛りにすることができます。また主食をパンやお粥に変更することができます。（標準：1800KCal/日）

食品アレルギーで食べられないものがあれば教えて下さい。

貴重品の管理は各自でしていただき当方では責任を負いません。床頭台の引き出しの中に鍵付きの引き出しがありますので、ご利用下さい。

床頭台にはテレビと冷蔵庫がついています。

病室は基本的には6人部屋になります。個室、4人部屋をご希望の方は入院前に申請していただきます。空きがある場合は入院中でも変更できます。個室料金は別途で1日¥10500～¥26250、4人部屋は¥5250の差額料をいただいております。



6人部屋



個室

シャワー浴は手術前日に入っていただきます。術後2～3日はシャワー浴できません。
詳しいシャワー浴開始については6ページの「手術後2日目以降」の項目で詳しく述べます。

術後担当医より離床の許可が出ればシャンプーは自由にできます。トイレの洗面台にシャンプー台
がありますのでご利用下さい。

自立シャワー室の利用時間は月～土 9:00～16:30

日曜日にご利用いただけません。ご了承下さい。

寝巻き、タオル類、日用品などはレンタルシステムをご利用いただいています。

このシステムにより入院・退院時の荷物が必要なく、入院時は常に清潔なものがご利用いただけま
す。入院予約または入院日にアメニティセット申込書兼同意書をご記入して下さい。

ご利用内容

寝巻き (パジャマ・浴衣・リハビリ着)
タオル類 (バスタオル・フェイスタオル・おしぼり)
日用品一式 (歯ブラシ+歯磨き粉・口腔ケア用品・
入れ歯洗浄剤+入れ歯ケース・ティッ
シュ・スリッパ・リンスインシャンプー・
ボディシャンプー・コップまたは吸い飲
み・ティスポスプーン・フォークまたは箸・
箸箱)



アメニティー式

くわしくは、アメニティ申し込み用紙を御参照下さい。

コインランドリーは病棟2Fに1台設置しています。



ナースステーションカウンター

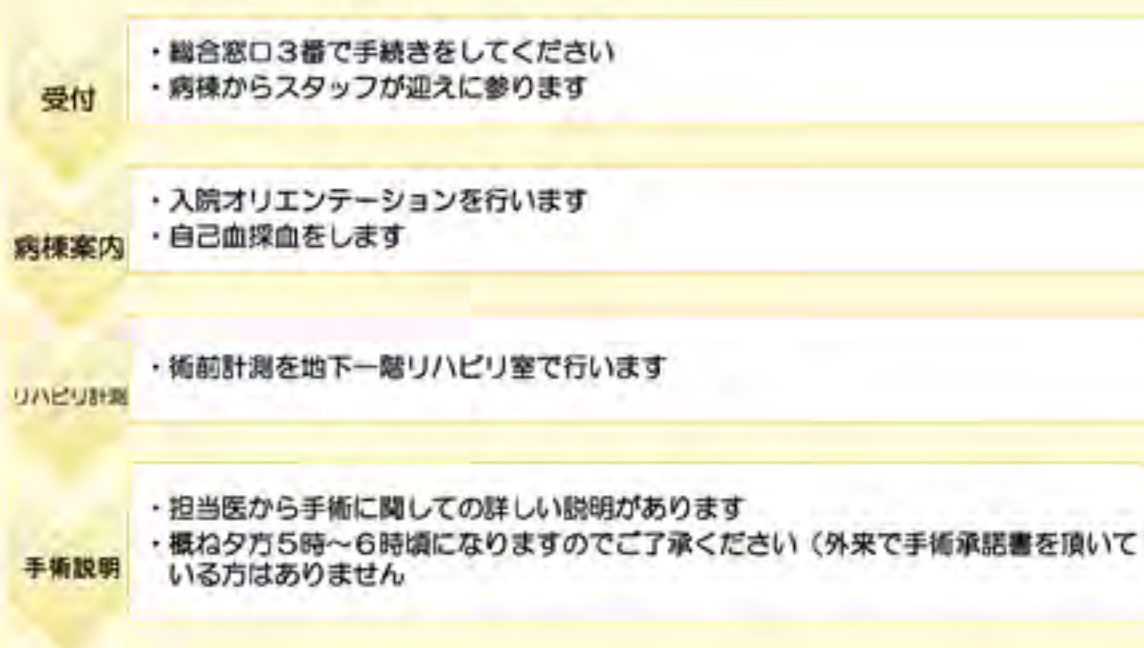
外出は担当医より許可が出れば可能です。
外出なさる場合は外出用紙にご記入下さい。



面会室

入院当日は

入院当日の流れ



手術前日は

9:00～15:00頃にシャワー浴をしていただきます。

21:00より絶食となります。

それぞれの手術時間に合わせて夕食後より補水液を飲んでいただきます。

麻酔科の担当医と手術に立ち会う看護師が既往歴や薬品アレルギーの問診を病室に伺います。

外来で事前の検査項目が不足している方は検査がある場合があります。

手術に対する緊張で眠れない方は看護師にお申し付け下さい。睡眠薬を与薬致します。

手術当日は

手術当日の面会は早めに来て頂いても構いません。

手術室に行くときまでに術衣に着替えていただきます。

手術後は

待機ご家族の方は手術中は1階の面会室をご利用下さい。ご家族には手術後に担当医より説明がございます。一時的に外出をなさるときは連絡方法をナースステーションまでお伝え下さい。

手術の終わった患者様は翌日までリハビリ室（回復室）で管理させていただきます。

リハビリ室は本館3Fの病室に入室する場合があります。

ご家族の方は担当医からの説明のあと、患者様にお会いいただけます。

点滴は腕に入っていますが、動かさず。点滴は翌日まで続きます。

下肢の血流をよくするフットポンプという機械を両足に翌日までつけます。フットポンプをつけていても、医師の制限がない限り両足を動かして構いません。ベッドアップや横向きにもなれます。お手伝いいたしますのでお声をかけて下さい。

術後、ベッド上で下肢静脈エコーを行います。下肢の血栓の有無を確認します。異常がなければ、術後3～4時間後、医師の介助で車いすに離床します。

翌朝までは看護師が身体の向きを変えます。何度も伺いますが、御用のある時は遠慮なくナースコールをして下さい。

お食事は翌朝からですが、水分は腸の動きが回復したら、可能です。氷片やお水などお持ちします。ご希望があればお申し付け下さい。



フットポンプ

手術の翌日は

朝食からお食事が開始します。ベッドアップして、お食事のセッティングをします。

お薬も開始して下さい。

午前中に看護師介助で身体を拭き、着がえます。その後、自室に戻ります。気分の悪いとき、痛みが強いとき、ものを落としたとき、などご自身で身体が動かせない場合その他不自由なことがあればナースコールをして下さい。

トイレへは術当日～翌日に離床可能になった方が車いすで行くようになります。夜間心配な方にはポータブルトイレをベッドサイドに設置します。

リハビリが開始されます。

手術後2日目以降

パジャマや通常の下着を着用できます。
病棟内の移動は車いすもしくは歩行器を使用します。
リハビリはリハビリ着と運動靴で行います。スケジュールは当日以降リハビリ科より組み込まれます。2階の6人部屋の患者様は2階の食堂でお食事をさせていただきます。



2F 食堂

シャワー浴について

手術部位は透明フィルムで保護されています。その上から防水シートを貼ってシャワー浴は可能です。介助付きのシャワー浴は毎週火・金となっています。ご了承下さい。
初回のシャワー浴は介助付きとなります。2回目以降は自立のシャワー浴が可能ですが自信がつかまで介助つきでお入り下さい。
発熱があったり、体調不良の場合は温かいタオルでの清拭となります。

リハビリテーションの実施について

・手術前

股関節の評価を行います。

・手術当日～1日目

可能なら当日離床します。ベッド上でも理学療法士が指導を開始します。

・手術後1～2日目以降

理学療法室で筋力強化、関節可動域訓練、立位・歩行を行います。痛みや可動域、荷重能力を見ながら順次、床上訓練（正座など）（階段昇降）といった応用動作を行います。手術前の状態や手術の方法により異なりますが、片側の場合1～2週間、両側の場合約3週間で退院可能になります。



リハビリ室

入院時の持ち物について

入院時の持ち物について

* アメニティーサポート手続きは別紙説明いたします



シューズ

スリッパはすべりやす
いので履きやすい
もの



下着

手術後は腫れるこ
とがありますので
大きめのものがお
すすめ



薬

常用薬があ
れば持参し
てください。
片側には3週
間・両側
の方は4週
間分程度



他

杖

イヤホン
印鑑
股関節パンフレット
男性: 髭剃り
女性: 洗顔料など

通信機器について

パソコン

個室入院の場合は回線の使用が出来ます。ケーブルを使用される場合貸出いたします
多床室の場合、回線がありませんが、2階食堂に有料のパソコンがあります



携帯電話

携帯電話は院内ではマナーモードにしてください。
回復室では使用出来ません電源をOFFにしてください
病室内での通話をご遠慮ください。ご使用の場合は
食堂又は面会室でお願いします



売店、喫茶店、ATMのご案内

◎売店1階 本館 北棟の渡り廊下中央

営業時間 平日7:30~20:00 土曜日8:00~19:00 日祝9:00~19:00

※ 変更になる場合もありますので御了承下さい。

宅急便がご利用になれます。

ATM（みずほ銀行）がご利用になれます。

◎喫茶店ブルーバード 1階ロビー

営業時間 平日9:00~16:00 土曜日9:00~13:30 日祝11:00~16:00



最後に

入院中は各患者様に担当看護師が決まっています。入院時に説明があります。

看護師は二交代勤務（日勤、夜勤）のため不在のことがございます。勤務している日には必ず伺いますので、何でもご相談下さい。

また、毎日の日中の勤務帯（8:45~17:15）では担当看護師が決まっておりますので何かお困りのことがございましたら、遠慮せずお申し出下さい。

私たち北棟整形外科看護師は、皆様が安心して満足のいく入院生活を過ごされますように心より願っております。何かお気付きの点がございましたらお申し出下さい。よろしくお願い致します。

検査室、病棟内の地図



北棟整形外科病棟 2階



北棟整形外科病棟 1階

※ の病室は、緊急ならびに重症対応のため男女混合利用となっておりますので御了承下さい。

股関節の手術を受ける方の リハビリテーション

ストレッチング及び筋力トレーニングについて

このパンフレットは、担当医師、理学療法士の指導のもと使用します。

股関節疾患の方は、運動制限、活動制限が起こることで筋力が衰え、柔軟性が失われる事で、日常生活動作に制限が生じます。

筋力トレーニングは関節への負担軽減、痛み軽減につながり、ストレッチングは筋肉の柔軟性を高め、関節運動の改善や筋力を発揮しやすくする効果があります。

- ・術前：主にストレッチング4、筋トレ7・8を行なって下さい
- ・術後：担当理学療法士の指導のもと行なって下さい



☆☆☆☆ 注意点 ☆☆☆☆

術後の筋力トレーニング、ストレッチングは手術の方法により注意点があります。

必ず担当医師、理学療法士の指示に従って行なって下さい。

- *無理のない範囲で行なって下さい
- *痛みが強くなるものは避けましょう
- *場合によっては行なわない方がよい運動があります



ストレッチ

*必ず担当医師、理学療法士の指示に従って行って下さい

・息を止めずにゆっくり伸ばしましょう



① 首から腰のストレッチ



伸ばすところ：首から腰まで（背中全体）

② 腰をひねる



伸ばすところ：背中から腰まで

③ 脇腹のストレッチ



伸ばすところ：脇腹

4 足の後面のストレッチ



伸ばすところ：太もものうら

注意点：膝が曲がらないようにしましょう

5 足を曲げる運動



注意点：痛みのでない範囲で
ゆっくり曲げましょう

6 股関節のストレッチ




注意点：
ゆっくり足を外
に倒しましょう



伸ばすところ：
太ももの内側

7 太もも前面のストレッチ



注意点：  部分が浮かない
ように行ないましょう

伸ばすところ：太ももの前

筋力トレーニング

*必ず担当医師、理学療法士の指示に従い
行なって下さい



① 膝に力を入れる運動



方 法：膝下に枕やタオルを入れて太ももに力が入るように5秒間押しつぶしましょう

注意点：しっかりとつま先を上に向けましょう

力を入れる場所：太ももの前

② 足の曲げ伸ばし運動



方 法：足の裏を床に滑らすように行ないましょう

注意点：主に術後に行ないます

③ 腹筋運動



方 法：おへそを見るように頭を持ち上げましょう

力を入れる場所：腹筋

④ お尻上げ運動



方 法：お尻を真上に持ち上げましょう

注意点：お尻に力が入るように意識しましょう

力を入れる場所：お尻の筋肉

5 足の開閉運動 (I)



方 法：腰が動かないようにして膝を真上に向けて足を開きましょう

力を入れる場所：お尻の横、太ももの内側

6 足の開閉運動 (II)



方 法：タオルなどで足をしばり、数秒間足を開くように力を入れましょう

注意点：足先は真上を向くようにしましょう

力を入れる場所：お尻の横

7 足の横開き運動



方 法：体、膝とつま先を正面に向けて数秒間足を開きましょう

力を入れる場所：お尻の横

8 膝を伸ばす運動



方 法：つま先を上に向けて数秒間膝を伸ばしましょう

力を入れる場所：太ももの前

9 太もも上げ運動



方 法：太ももを数秒間真上に持ち上げます
注意点：体が後ろに反らないようにしましょう
力を入れる場所：足のつけねの筋肉

10 足の横開き運動



方 法：壁に手をつき、安定させた状態で足を開きます
注意点：つま先を正面に向けて、足と一緒に腰が動かないよう
に注意しましょう
力を入れる場所：お尻の横



11 片足立ち



方 法：壁に手をつき、安定させた状態で片足を上げます
力を入れる場所：主にお尻の横



12 足持ち上げ運動



方 法：足を真上に数秒間持ち上げ
ましょう

注意点：○部分が浮かないよ
うに行ないましょう

力を入れる場所：お尻の筋肉

13 つま先上げ



方 法：かかとを床に着けつま先を上げます
力を入れる場所：すねの筋肉

14 かかと上げ運動



方 法：つま先を着いてかかとを上げます
力を入れる場所：ふくらはぎ

《リハビリテーションの流れ》

経過	入院日	手術日	術後1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	退院目標	退院	
評価	術前評価										術後1週評価	退院時評価
関節可動域練習	リハビリ開始											
筋力トレーニング	関節可動域練習											
ストレッチ	筋力トレーニング											
歩行	臥位・座位でのストレッチ運動											
	平行棒 杖歩行開始 杖歩行自立											
応用動作	靴下											
	正座 床からの立ち上がり ＊階段昇降の手順は退院前に指導します											

- * 手術前に関節可動域、筋力、脚長、痛みについて評価を行いますので、病室を離れる際には所在を看護師まで伝えて下さい。
- * 翌日からリハビリ室にて練習を開始します。当日の体調に合わせてお部屋でお部屋で行なう場合もあります。
- * パンフレットを参考にして担当の理学療法士が指導していきます。
- * 術式によって脱臼予防の指導があります。
- * 歩行が安定し、理学療法士と相談した上で病棟での歩行練習を開始します。

○ **この流れは目安であり、手術方法、術後の経過により個人差があります。**

○ 詳しくはリハビリ開始後、担当者から説明があります。その他、ご不明な点がありましたら担当者にお尋ね下さい。

