ステップ1 薬のチェックは、入山手続き！

安全に手術を受けるために薬の情報は不可欠です。

病院から処方された薬の中には、お休みが必要になる場合があります。
ただし、手術の内容、薬の種類や飲んでいる理由により、対応は異なります。

自己判断でお薬を中断しないようにしましょう！

サプリメントや健康食品、市販薬の中にも、手術に影響があるものもあります。

日頃から、お薬手帳の情報を整理しておくことが大切です。

ステップ2 頂上までのリュックの中身と使い方

手術前、何をどう食べればいいの？

え　えいえい、お〜！家族みんなで健康に！

手術は、いつ、だれの身に降りかかるかわかりません。いざという時のために、家族みんなで正しい食生活を身につけ、備えておくことが大切です。

い　いい体型を目指して、体重測定をする

普通体型（BMI18.5〜25kg/㎡）が目標です。
【＊BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】
やせすぎていても、太りすぎていても手術や手術後の合併症の危険性が増します。

よ　よいコントロールで手術後の合併症予防！

一見手術と関係なさそうな、他の生活習慣病（糖尿病や高血圧など）の管理をきちんと行うことは、手術後の様々な合併症の危険性を減らします。

う　運動して貯筋する

食事の管理だけでは体は作れません。きちんと食事管理しながら、運動することで筋肉を貯えることができます。筋肉の貯筋は手術後の生活において、かなり有利になります。

バランス　バランスの良い食事が重要！

主食（ご飯やパン、麺）、主菜（肉や魚、卵、豆腐など）、副菜（野菜中心）の揃った食事が理想です。ご自身の食事を振り返ってみましょう。

ステップ3 落とし穴に落ちないように

知って得する！手術前の歯科受診

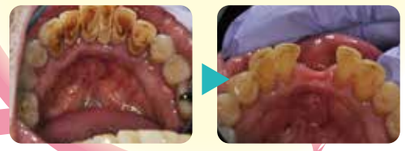
1. 全身麻酔時の気管内挿管（人工呼吸器の管が口を通して気管の中に入る）の際に、歯が折れたり抜けたりしないように歯を守る準備をします。
2. お口の中をきれいにすることで口の中の細菌数を減らし、手術後の肺炎のリスクを減らします。
3. 口やのど、食道などの手術の場合、術後に傷口が感染を起こすリスクを減らせることにもつながります。
4. 噛み合わせをよくしておくことで、口からの食事開始をスムーズにし、全身の回復を助けます。

歯科医師は

- お口の診察をし、歯の治療計画を立てていきます。
- お口のレントゲンで顎の骨や歯の根を確認します。
- 歯周病の検査を行います。

歯科衛生士が

- 超音波の機械で歯石を取ります。
- 汚れが付きにくくなるように歯の表面をツルツルに仕上げます。
- 歯磨き指導をします。



手術をきっかけに健康なお口を取り戻しましょう！！
普段から、かかりつけ歯科で定期的なメンテナンスを受けることが大切です。