手術後の注意事項（鼻）

◆手術部位について

① 手術部位は可能な限り清潔な状態を保ってください。

② 術後の検診時に傷口の掃除を行いますが、患者様ご自身でも行っていただくため綿棒・ガーゼ・肌に優しいテープ（紙テープ等）などを事前にご準備いだくことをお勧めします。綿棒やガーゼ、テープは市販のもので構いません。ご自身で用意することが難しい方は当院にて、テープとガーゼのセットを2000ポイントでご購入することも可能です。ご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

出　血：術後1～3日間は傷口より出血する場合があります。また骨切り幅寄せや鼻炎手術、鼻の延長術、鼻修正手術などを同時に行った方は出血が長引くことがあり、出血の期間は個人差があります。汚れた場合は綿棒を水道水で濡らし、傷口についたカサブタをふやかす様にして優しく取り除いて下さい。シャワー時にギプスが濡れないようにして軽く傷口を洗い流すだけでも綺麗になります。鼻腔内の奥まで無理に掃除を行うと出血リスクが高まるため、痛くない範囲のみで掃除を行うようにして下さい。また、乾いた綿棒で行うと粘膜を傷つけ出血する場合があるためお控え下さい。血が垂れるのを防ぐために出血がある期間は鼻の下にガーゼを当て、出血量に応じてガーゼの交換をお願いします。多少滲んでいる程度での交換は必要ありません。

※帰宅後、明らかに異常と感じる多量の出血が見られる場合はすぐに当院にお問い合わせ下さい。

腫　れ：術直後より、手術部位とその周囲が徐々に腫れてきます。大きい腫れは術後2週間程度から治まる傾向ですが、個人差があります。骨切り幅寄せや鼻の延長術などを同時に行った方は術後1ヵ月程度、腫れが続くこともあります。腫れの影響により鼻詰まりや息苦しさを強く感じることや、アップノーズに見えることがありますが、経過と共に治りますのでご安心下さい。術後24時間以内は腫れている箇所を冷やしたり、傷口を心臓よりも高くしたりすることで術後の腫れ予防にもなります。また、軽いウォーキングやストレッチは血流を促し腫れが引くのに効果的です。腫れの引く期間は個人差があります。

内出血：術直後から手術部位周辺に現れることがあり、骨切り幅寄せや鼻の延長術などを同時に行った方は内出血が出現しやすい傾向です。術後2週間程度から消失していきますが、内出血の程度や引くまでの期間には個人差があります。傷口や内出血は紫外線に当たると色素沈着を起こす恐れがあるため、紫外線は避けて下さい。

詰め物：鼻炎手術、鼻の延長術を行った方は必ず鼻腔内に綿を詰めます。詰めた綿は術後2日目に抜去するため、抜去までの期間は口呼吸が続きますので乾燥予防のため口周りの保湿をお勧めします。手術の状況によっては上記の術式以外の方にも詰める場合があります。

ギプス：術直後に患者様一人ひとりに合わせたギプスを作成します。また、耳介軟骨を使用した方は、腫れ予防のために採取した側の耳にガーゼを装着します。腫れが早く引いた方はギプスが緩く感じる場合もありますが、ギプスと耳に装着したガーゼは術後の検診の際に当院で除去するため、ご自身で除去しないようお願いします。ギプス除去後2～3週間は無意識に鼻に触れたり、外部からの衝撃を減らすことを目的に、ギプスを装着して就寝することをお勧めしています。ギプスが外れないようにテープを軽く貼って着用して下さい。紛失や破損してしまった場合は当院へお問い合わせ下さい。

◆日常生活での注意事項

食事	● 手術当日の帰宅後、十分に水分摂取を行って下さい。 ● 軽いお食事を摂ってみて消化に問題がなければ普段通りのお食事が可能です。
洗顔・入浴	● シャワーと洗顔は手術翌日より可能です。ギプスやガーゼは濡れないようにして頂いて、濡れてしまった場合はドライヤーで乾かして下さい。傷口を強くゴシゴシ洗うと痛みや出血を伴う可能性があるため、優しく洗い流すようにして下さい。 ● 長時間の入浴やサウナは腫れや出血の恐れがあるため、術後1ヵ月間は行わないで下さい。 ● 洗顔シート等を使用しても構いません。
メイク・美容室	● 手術部位以外（目元・ベースメイク等）は翌日より可能ですが、顔全体のメイクは抜糸翌日からとなります。 ● 傷口以外であれば保湿剤の使用も可能です。 ● メイクを落とす際はクレンジングシートなどを使用し、ギプスやガーゼが濡れないようにして下さい。 ● 耳介軟骨と側頭筋膜を使用した方は術後2ヵ月経過後よりヘアカラーやパーマを行えます。術後2ヵ月以内にご希望の方は、術後1ヵ月検診の時に医師へご相談下さい。
眼鏡・コンタクト	● 術直後より、コンタクトの装着は可能です。 ● コンタクト装着時は鼻に負荷がかからないように装着し、装着時に目に違和感がある場合はしばらくの間装着はお控え下さい ● 眼鏡の着用は術後2週間、控えて下さい。プロテーゼを挿入した方や骨切り幅寄せを行った方は術後3週間着用を控えるようにして下さい。 ● やむを得ず眼鏡を着用する場合はチタン製などの比較的軽い眼鏡を使用し、鼻根部に負荷がかからないよう優しくかけるようにして下さい。 ● 目元の手術を同時に行った方は、眼鏡の着用を優先しコンタクトは最低1週間お控え下さい。
運動	● 激しい運動、水泳は腫れや出血の恐れがあるため、術後1ヵ月間は行わないで下さい。
飲酒・喫煙	● 傷口の治りが遅くなるため、全ての抜糸が終えてから可能です。 ● 炎症が生じた場合は治療が終わるまで控えるようお願いします。
その他	● 鼻をかんだり、強くすすったりする行為は圧がかかり出血のリスクが高まるため、術後1ヵ月間はお控え下さい ● 手術後一時的に鼻水の増量、鼻詰まり、異臭を感じる場合がありますが、経過と共に改善するためご安心下さい。 ● 一時的に鼻の腫れ・赤み・痛みを感じる場合がありますが、鼻全体に腫れ・赤み・痛みが2～3日以上続く場合は当院にお問い合わせ下さい。

◆部位別のご案内

小鼻縮小：小鼻が広がるような大笑いなどをすると、小鼻の引きつれ感や違和感を強く感じることがあるため最低1ヵ月間はなるべくお控え下さい。小鼻を寄せたことや腫れの影響で、通常の手術を行った方よりもアップノーズに見えますが経過と共に落ち着いてくるためご安心下さい。当院の小鼻縮小は後戻りを防ぐために溶ける糸を用いて小鼻を寄せています。そのため術後2～3ヵ月頃に「プツっ」と糸の切れる音がする場合がありますが、自然な経過なためご安心下さい。糸が切れた後、一時的に痛みを感じる場合もありますが翌日に痛みは消失します。腫れや強い痛みが2～3日以上続く場合や術後1ヵ月以内に糸が切れた音がした方は当院へお問い合わせ下さい。

側頭筋膜：術直後より傷口を圧迫するためのガーゼとネットを頭部に装着します。術後24時間経過したら、患者様ご自身で除去して下さい。食事中など、側頭筋が動くことで痛みを生じる場合がありますが、経過と共に消失します。傷口にカサブタができやすいため、カサブタをふやかす様にシャワーを当て、優しく洗い流して下さい。普段通りシャンプーやトリートメントを使用して構いません。

肋軟骨：術直後より傷口を圧迫するためのガーゼとバストバンドを装着します。術後24時間経過したら、ガーゼは患者様ご自身で除去して下さい。バストバンドは肋軟骨採取部の抜糸までシャワー時以外は24時間毎日着用して下さい。バストバンドが直接傷口に触れるのが心配な方はガーゼを挟んでも構いません。起き上がる時や咳をした時、深呼吸をした時などに強く痛むことがありますが、バストバンドを着用することで痛みを軽減させることができるため抜糸後も着用して構いません。
※バストバンドの料金は頂いておりません。

◆手術後の来院スケジュール

来院日	来院目的
術後 1～3 日目	● 傷口の掃除を行います。 ● 耳介軟骨採取部の圧迫ガーゼを除去します。 （腫れの程度によっては再固定を行います） ● 鼻腔内に綿を入れた方は除去します。
術後 5～7 日目	● 傷口の掃除を行います。 ● ギプスを外します。 ● 鼻柱部分の抜糸を行います。 ● 耳介軟骨採取部を再度圧迫した方はガーゼを除去します。 ● 骨切り幅寄せをした方は、骨切りした部分の抜糸を行います。 ● 肋軟骨を使用した方は採取部位の抜糸を行います。
術後 10～14 日目	● 傷口の掃除を行います。 ● 耳介軟骨採取部分の抜糸を行います。 ● 鼻腔内の抜糸を行います。 ● 小鼻縮小を行った方は小鼻の抜糸を行います。 ● 側頭筋膜を使用した方は頭部の抜糸を行います。

※来院日程は目安になります。傷口の状況によっては来院予定が前後する場合があります。