

輪郭形成手術後の注意事項

— 姿勢

1. 手術後1週間まで、睡眠時や横になる際に首が折れ曲がらないようにし、上半身と頭を心臓より高く保ってください(リクライナーが最適です)。これにより腫れやむくみが軽減されます。
2. 手術後1か月間は横向きやうつ伏せで寝ず、顔が天井を向くように寝てください。

— お食事

1. 手術後はまず水を飲み、問題なければ重湯やお粥から始めて、柔らかいパンや豆腐、さつま揚げ、茶碗蒸し、細かく刻んだおかずなどの柔らかい食事をお取りいただけます。**手術1週間目から通常の食事が可能です。**
2. 便秘を引き起こす可能性がある、食物繊維が多い食べ物は避けることをおすすめします。
3. 手術後2週間は刺激的な食べ物を避け、粒・ごま・種などが入った飲み物は、口内の傷に細かい粒が入る可能性があるため摂取しないでください。
4. 手術後2か月間は、硬い・弾力がある・粘り気のある食べ物(餅、キャンディー、ガム、イカ、カクテキ、スルメ、ナッツ類など)は避けることをおすすめします。特に頬骨手術を受けた方は、手術後3か月まで手術部位に負担や刺激が加わらないようにご注意ください。
5. 腫れの軽減、口内の清潔、痰の排出などのために、ぬるま湯で1日1L以上の水分を十分に摂取してください。
6. 手術後1か月までストローを使用しないでください。

— 腫れ

1. 手術後2~3日間は腫れとあざが徐々に強くなり、その後2~4週間かけてゆっくり落ち着きます。個人差があります。
2. **冷却は手術後3日間まで行ってください。**その後は特に温・冷のケアは必要ありません。温熱ケアは低温やけどの危険があるため、必要な場合は病院の指示に従ってのみ行ってください。

温熱ケア時の注意事項

- 温熱パックは温かいお湯に浸してからお使いください。(電子レンジ使用禁止)
- 手術後は手術部位とその周辺感覚が一時的に鈍くなることもあるため、**温熱ケアを行う際は、やけどを防ぐために必ず別の皮膚(内腕など)で温熱パックの温度を確認してから使用してください。**

— 服薬



AB美容外科

AB PLASTIC SURGERY

輪郭形成手術後の注意事項

1. 退院時に処方された薬は決められた時間に規則正しく服用してください。服用後に下痢、じんましんなどの症状が現れた場合は服用を中止し、病院へご連絡ください。
2. 処方薬には鎮痛剤が含まれていますが、服用後も痛みが強い場合はタイレノールを追加で服用できます。
3. 手術後1か月間は、総合ビタミン(特にビタミンE)やサプリメントは出血の原因となる可能性があるためお控えください。アスピリンも特別な必要がない限り1週間は避けることをおすすめします。
4. むくみ取り薬は出血の原因となる可能性があるため、服用はおすすめしません。

— 傷口ケア

1. 手術後1か月まで、食事をしない場合でも2~3時間ごとにうがいをして口内を清潔に保ってください。起床直後・食後・就寝前には必ずうがいをしてください。生理食塩水でうがいを始めていただき、使い切った後は清潔な水でうがいをしてください。歯と頬の間の切開(縫合)部分に挟まった食べ物を除去することが重要です。
2. 歯磨きは手術3日後から可能です(子供用の柔らかい歯ブラシの使用をおすすめします)。初期は切開(縫合)部位に強く当たらないようにご注意ください。歯のみを磨き、歯茎部分は磨かないでください。歯磨き時に歯磨き粉の使用が可能です。歯磨きをされる場合でも、うがいは1か月間続けてください。

— 運動

1. 手術2~3日後から軽い散歩を行うことで腫れの軽減に効果的です。顔に力や圧力がかかる激しい運動(筋トレ、水泳、登山)は1か月後から可能です。

— 洗顔およびシャワー、メイク

1. 傷口やテープに水が触れないように、洗顔および洗髪が可能です。水が触れた場合は冷風でよく乾燥させ、傷口はデリケートなのでこすらないでください。
2. チムジルバン、サウナは手術後1か月間禁止です。

— バンドの着用

1. 顔のバンドは手術後1週間着用し、最初の2日間は常に着用してください。2日後からは1時間着用後に20~30分外すことを繰り返すことをおすすめします。就寝時や食事時には着用しなくて結構です。



輪郭形成手術後の注意事項

2. バンドをきつく着用しすぎると、かえって血液循環を妨げ、脱毛や頭痛の原因となる場合があります。**バンドを着用する際はきつく締めすぎないようにご注意ください。**

— 経過

1. **口や鼻から血が滲んだり流れ出たりする場合は鼻をかまず、拭き取るか優しく吐き出してください。**
2. 手術部位の感覚が鈍かったり他人の肌のように感じたり、ピリピリした感覚がある場合もありますが、手術後の正常な回復過程であり、数か月かけて徐々に回復します。
3. 頬骨手術を受けた場合は、鼻をかむと手術部位に圧力がかかる可能性があるため、少なくとも1か月間は鼻をかまないようにしてください。

— 飲酒と喫煙

飲酒および喫煙は1か月間禁止です。

：飲酒は手術部位の炎症反応を引き起こし、悪化させる可能性があります。

：喫煙もまた回復を遅らせ、感染の原因となる場合があります。

— 緊急時

下記のような症状がある場合は、病院または担当スタッフの業務用番号へご連絡の上ご来院ください。

直ちに病院に連絡が必要な場合

- 呼吸困難の症状があるとき
- 激しい出血が続くとき
- 38度以上の高熱、強いめまいがあるとき
- 傷口が極端に腫れたり、皮膚の色に変化があるとき

業務時間終了後

業務時間

月-木：午後7時 | 金：午後9時 | 土：午後5時

(1) **担当スタッフの業務用番号へご連絡ください**

(2) 緊急番号：[+82-10-2833-1298](tel:+82-10-2833-1298)



AB美容外科

AB PLASTIC SURGERY