

鼻整形手術後の注意事項

— 姿勢

1. 手術後3~4日程度は上半身を高くして頭を心臓より高く保つこと(リクライナーが最適です)で、腫れが引くのに効果的です。ただし、必須の姿勢ではないため、不快な場合は通常の姿勢でお休みいただけます。
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。
3. 自家肋軟骨を採取した場合は、状況によっては腹帯を着用します。腹帯は1週間着用していただきますが、きつくなりすぎないようにご注意ください。

— お食事

1. 手術後はまず水を飲み、問題なければお粥から始めて柔らかい食事をお取りください。
2. 辛い・刺激的な食べ物、口を大きく開けたり長時間噛む必要がある食べ物は1か月間お避けください。

— 出血および腫れ

1. 手術後2~3日は鼻血が出ることがありますが、この際鼻をかんではいけません。流れる血液だけを拭き取ってください。
2. 手術後2~3日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。
3. 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の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。

— 傷口ケア

1. ご自身でテープやギプスを外さないでください。
2. 鼻の中に白い綿状のパッキングがある場合は手術2~3日後に除去します。鼻の中に透明なシリコン膜がある場合は手術1週間後に除去します。これらをご自身で外さないでください。



AB美容外科

AB PLASTIC SURGERY

鼻整形手術後の注意事項

3. 鼻柱部分の縫合糸は1週間目、小鼻縮小部分の縫合糸は10日目、鼻内の縫合糸は2週間目に抜糸します。ご自身で抜糸しないでください。
4. 鼻の内側のかさぶたや傷は無理に取ったり触ったりせず、綿棒や手で鼻の中を触らないでください。
5. 自家肋軟骨を採取した場合は、手術後に防水テープを貼っているため軽いシャワーが可能です。防水テープが剥がれたり水が入った場合は、傷口を冷風でよく乾燥させた後に防水バンドを貼ってください。
6. 切開(縫合)部位は常に乾いた状態を保ってください。
7. 傷跡用軟膏は最低1か月後からご使用ください。

— 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。
2. 顔に力や圧力がかかる激しい運動(筋トレ、水泳、登山など)は1か月後から可能です。
3. 鼻に物理的な力が加わらないようにご注意ください。

— 洗顔およびシャワー、メイク

1. ギプスとテープを除去するまでは、手術部位を除いた箇所を濡れタオルで拭いてください。
2. 鼻柱部分の抜糸翌日から、鼻部分の洗顔とメイクが可能です。洗顔時は鼻部分を強くこすらず、圧力をかけないよう優しく丁寧に行ってください。
3. 鼻部分には鼻パック、角質除去、スクラブ剤、粒子入りクレンジングなどは1か月間ご使用いただけません。
4. チムジルバン、サウナは手術後1か月間禁止です。

— 服薬

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。



AB美容外科

AB PLASTIC SURGERY

鼻整形手術後の注意事項

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。

— 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。

— 経過

1. 鼻をかんだり眼鏡を着用したりするのは手術4週間後から可能です。
2. 腫れや経過には個人差があり、左右の腫れの差もあるため、手術直後は鼻が上を向いて見えたり非対称に見えたりすることがあります。多くは腫れによるもので、治癒とともに落ち着きます。
3. 骨切り術を行った場合は1か月間、顔に圧力がかからないようご注意ください。手術後1週間から1か月まで骨切り部位のマッサージが必要な場合があります。(必ず担当医に相談の上、マッサージ方法の説明を受けてから行ってください。)
4. 眉間の鼻筋と鼻先部分は腫れが比較的ゆっくり引き、最終的な形は6か月程度経過後に安定します。個人差があります。
5. 手術後に鼻水が出たり、鼻詰まりの症状や軽い出血が生じることがありますが、時間とともに改善します。ご安心ください。
6. 唇を動かしたり笑ったりする際に、人中と鼻先部分が引っ張られる感覚は2~3か月程度続きます。徐々に解消します。

— 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。



AB美容外科

AB PLASTIC SURGERY

鼻整形手術後の注意事項

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