

患者様と介護者様のための教育支援

鼻腔および副鼻腔の手術について

このガイドは、MSKでの鼻腔および副鼻腔の手術に向けた準備のために役立てていただくものです。また、回復期間中にどのようなことが予想されるのかを理解するのにも役立ちます。

手術までの数日間、このガイドを情報源としてご活用ください。MSKに来院される際は、手術当日を含め、毎回ご持参ください。患者さんと医療チームは、治療期間中、この資料を参照することになります。

手術について

鼻腔と副鼻腔

鼻腔とは、顔の中央、鼻の上方および後方に位置する、空気で満たされた広い空間のことです。ここには「鼻孔」と呼ばれる2つの開口部があり、吸い込む空気を温め、湿気を与えます。

鼻腔の内部には、通常「副鼻腔」と呼ばれる4種類の副鼻腔があります（図1を参照）。副鼻腔とは、鼻腔を取り囲む、空気が満たされた空洞の集まりのことです。これらには以下が含まれます。

- 目の上にある前頭洞。
- 目の間にある篩骨洞。
- 鼻腔の奥深く、篩骨洞の後ろにある蝶形骨洞。
- 鼻の両側にある上顎洞。

鼻腔と副鼻腔は、粘液を分泌し、吸い込んだ空気を温める細胞の層で覆われています。また、話すときの声の響きにも影響を与えます。

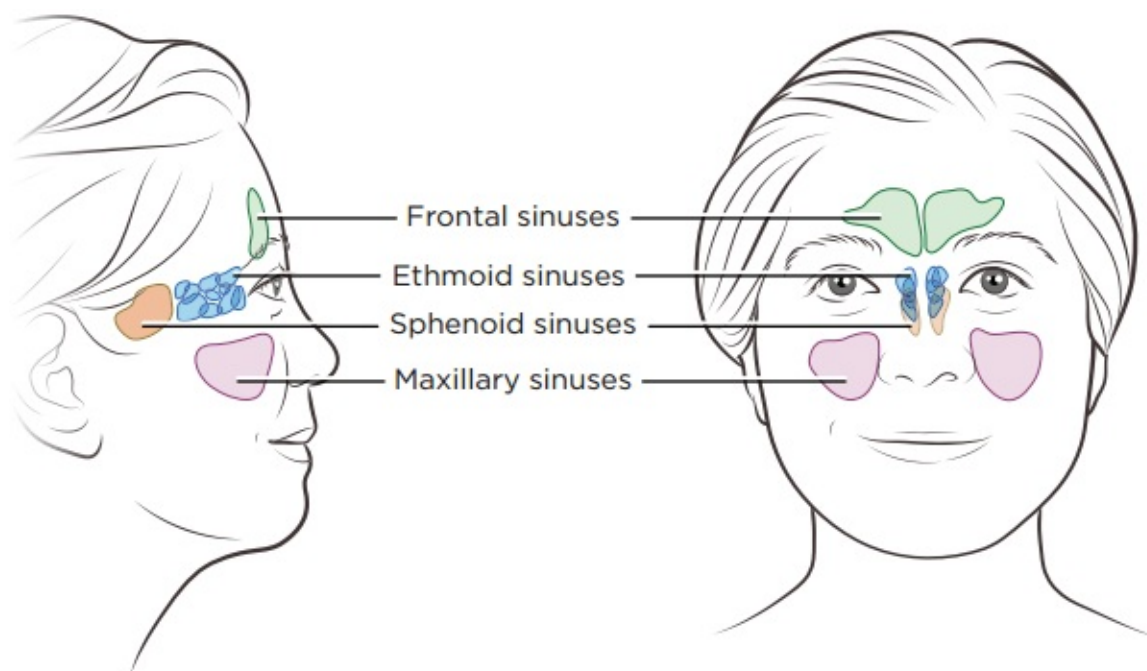


図1 副鼻腔について

鼻腔および副鼻腔の手術

鼻腔および副鼻腔の腫瘍は、通常、手術によって治療されます。この手術の目的は、腫瘍全体と、その周囲の正常組織を少量切除することです。

鼻腔や副鼻腔は、筋肉、神経、血管、その他の重要な組織が数多く存在する小さな領域です。手術中にこれらの他の組織のいずれかを切除する必要が生じた場合、外見や基本的な機能に支障をきたす可能性があります。したがって、手術のもう一つの目的は、術後も見た目が以前と変わらず、呼吸、咀嚼、会話、嚥下を問題なく行えるようにすることです。

手術の前、手術中、そして手術後を通じて、さまざまな医療従事者が連携してケアにあたります。手術の内容によっては、治療チームに

は以下のようなメンバーが含まれる場合があります。

- 頭頸部外科医、形成外科医、および神経外科医
- 放射線腫瘍医
- 腫瘍内科医
- 歯科医
- 看護師
- 言語・嚥下療法士
- 臨床栄養士
- ケースマネージャー
- ソーシャルワーカー

担当の医療従事者が、どのような手術を受けるかについて、患者さんと話し合います。手術の種類は、腫瘍の位置、大きさ、および他のどの組織が関与しているかによって決まります。ここでは、さまざまな種類の手術について解説します。

鼻腔手術の種類

- 鼻腔の腫瘍の中には、**広範囲局所切除術**と呼ばれる手術によって切除できるものもあります。この手術では、腫瘍とその周囲の正常組織を少量切除します。
- 鼻甲介（鼻の内部の壁にある細長い骨）にできた腫瘍は、**上顎内側部分切除術**と呼ばれる手術によって切除することができます。
- 鼻の外側の組織に及んでいる腫瘍は、鼻の一部または鼻全体を切除することで取り除くことができます。

副鼻腔手術の種類

- 小さくて、悪性ではない（がんではない）腫瘍で、篩骨洞のみに限局しているものは、外側篩骨洞切除術と呼ばれる手術によって切除されます。
- 上顎洞に浸潤した腫瘍は、上顎骨切除術と呼ばれる手術によって切除することができます。手術の範囲は、腫瘍の位置や、周辺の組織や構造に浸潤しているかどうかによって決まります。上顎骨切除術では、以下の組織が一部または全部切除される場合があります。
 - 上顎洞の周囲の骨
 - 硬口蓋（口の中の上部）の骨
 - 口の一方の側の上の歯
 - 眼窩の一部または全体
 - 頬骨の一部
 - 鼻の上の方にある骨の一部

硬口蓋の一部が切除されると、鼻腔と口腔（口）の間に開口部ができることがあります。歯科外科医は、手術前および手術当日に、印象採取（上顎の型取り）を行います。手術中、口蓋の開口部を閉じるために、一時的な外科用オブチュレーター（プレート）が挿入されます。これにより、手術後の会話や食事がしやすくなります。

一時的な外科用オブチュレーターを装着したまま、退院することになります。手術から約2週間後に、歯科外科医の診察を受け、外科用オブチュレーターを取り外してもらいます。

今回の診察では、歯科外科医が取り外し可能なオブチュレーターを患者さんの口内に装着します。また、オブチュレーターの洗浄や手入れの方法についても説明してくれます。歯科外科医による定期的な経過観察の診察を受け、オブチュレーターの状態を確認し、必要に応じてフィット感を調整してもらいます。

- 篩骨洞、前頭洞、または蝶形骨洞にできた腫瘍は、**頭蓋顔面切除術**と呼ばれる手術によって切除されます。この手術では、顔や頭蓋骨に切開（手術の傷口）を入れ、腫瘍を切除します。腫瘍を2方向から切開することで、外科医は腫瘍を完全に切除できる可能性が高まります。また、これにより、脳や神経、その他の主要な組織への損傷の可能性を軽減することにもつながります。手術チームには、頭頸部外科医、形成外科医、神経外科医が協力して担当します。

内視鏡手術

この手術では、内視鏡（細くてしなやかで、照明付きの管）を鼻から挿入し、鼻腔や副鼻腔まで到達させます。この手術は、腫瘍が小さく、周囲の組織への浸潤が少ない場合に用いられます。また、がん以外の副鼻腔疾患の治療にも用いられることがあります。

リンパ節の切除

鼻腔や副鼻腔の腫瘍は、時に首のリンパ節に転移することがあります。リンパ節は、「**頸部郭清術**」と呼ばれる手術によって摘出されます。担当の外科医は、身体検査およびコンピュータ断層撮影

（CT）または磁気共鳴画像法（MRI）の検査結果に基づき、頸部郭清術が必要かどうかを判断します。

リンパ節の摘出手術を受けた場合、入院中はドレーンが留置されます。担当の看護師が、排液量を記録していきます。24時間あたりの排液量が20～30ミリリットル（約½オンス）未満になったら、ドレーンを抜去します。これは通常、手術後3～5日後になります。

手術の前

This section will help you get ready for your surgery. Read it when your surgery is scheduled. Refer to it as your surgery gets closer. It has important information about what to do to get ready.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

Getting ready for surgery

You and your care team will work together to get ready for your surgery. Help us keep you safe by telling us if any of these things apply to you, even if you're not sure.

- I take any prescription medicines. A prescription medicine is one you can only get with a prescription from a healthcare provider. Examples include:
 - Medicines you swallow.
 - Medicines you take as an injection (shot).
 - Medicines you inhale (breathe in).
 - Medicines you put on your skin as a patch or cream.
- I take any over-the-counter medicines, including patches and creams. An over-the-counter medicine is one you can buy without a prescription.

- I take any dietary supplements, such as herbs, vitamins, minerals, or natural or home remedies.
- I have a pacemaker, automatic implantable cardioverter-defibrillator (AICD), or other heart device.
- I have had a problem with anesthesia (A-nes-THEE-zhuh) in the past. Anesthesia is medicine to make you sleep during a surgery or procedure.
- I'm allergic to certain medicines or materials, including latex.
- I'm not willing to receive a blood transfusion.
- I use recreational drugs, such as marijuana.

Always be sure your healthcare providers know all the medicines and supplements you're taking.

You may need to follow special instructions before surgery based on the medicines and supplements you take. If you do not follow those instructions, your surgery may be delayed or canceled.

GLP-1ダイエット内服薬

GLP-1内服薬を服用している方もいらっしゃいます。該当する場合は、必ず担当の医療従事者にお伝えください。手術や処置の前に、食事や飲み物に関する特別な指示に従っていただく必要があるからです。これらの指示に従うことは非常に重要です。これらに従わない場合、手術や処置が遅れるか、または中止になる場合があります。

- 手術や処置の前日には、透明な液体食を摂取してください。固形

物は一切食べないでください。詳細については *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)をお読みください。

- 到着予定時刻の8時間前から何も飲まないでください。この時間以降は、透明な液体を含め、何も食べたり飲んだりしないでください。お薬は、少量の水と一緒に飲みください。

詳細については、*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)をお読みください。

GLP-1薬の例をいくつか挙げます。他にもありますので、ケアチームが患者さまが服用している薬をすべて把握していることを確認してください。場合によっては、糖尿病やその他の病気の管理を助けるために処方されることがあります。一方で、減量を目的として処方されることもあります。

- セマグルチド（ウェゴビー®、オゼンピック®、ライベルサス®）
- デュラグルチド（トゥルーリシティ®）

- ティルゼパチド（ゼプバウンド®、ムンジャロ®）
- リラグルチド（サクセンダ®、ビクトーザ®）

About drinking alcohol

It's important to talk with your healthcare providers about how much alcohol you drink. This will help us plan your care.

If you drink alcohol regularly, you may be at risk for problems during and after your surgery. These include bleeding, infections, heart problems, and a longer hospital stay.

If you drink alcohol regularly and stop suddenly, it can cause seizures, delirium, and death. If we know you're at risk for these problems, we can prescribe medicine to help prevent them.

Here are things you can do before your surgery to keep from having problems.

- Be honest with your healthcare providers about how much alcohol you drink.
- Try to stop drinking alcohol once your surgery is planned. Tell your healthcare provider right away if you:
 - Get a headache.
 - Feel nauseous (like you're going to throw up).
 - Feel more anxious (nervous or worried) than usual.
 - Cannot sleep.

These are early signs of alcohol withdrawal and can be treated.

- Tell your healthcare provider if you cannot stop drinking.
- Ask your healthcare provider questions about drinking and surgery. All your medical information will be kept private, as always.

About smoking

If you smoke or use an electronic smoking device, you can have breathing problems when you have surgery. Vapes and e-cigarettes are examples of electronic smoking devices. Stopping for even a few days before surgery can help prevent breathing

problems during and after surgery.

Your healthcare provider will refer you to our [Tobacco Treatment Program](#) if you smoke. You can also reach the program by calling 212-610-0507.

About sleep apnea

Sleep apnea is a common breathing problem. If you have sleep apnea, you stop breathing for short lengths of time while you're asleep. The most common type is obstructive sleep apnea (OSA). With OSA, your airway becomes fully blocked during sleep.

OSA can cause serious problems during and after surgery. Tell us if you have or think you might have sleep apnea. If you use a breathing device, such as a CPAP machine, bring it on the day of your surgery.

Using MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) is MSK's patient portal. You can use it to send and read messages from your care team, view your test results, see your appointment dates and times, and more. You can also invite your caregiver to make their own account so they can see information about your care.

If you do not have an MSK MyChart account, you can sign up at mskmychart.mskcc.org. You can also ask a member of your care team to send you an invitation.

If you need help with your account, call the MSK MyChart Help Desk at 646-227-2593. They are available Monday through Friday

between 9 a.m. and 5 p.m. (Eastern time).

手術後30日以内

Presurgical testing (PST)

You'll have a PST appointment before your surgery. You'll get a reminder from your surgeon's office with the appointment date, time, and location. Visit www.msk.org/parking for parking information and directions to all MSK locations.

You can eat and take your usual medicines the day of your PST appointment.

It's helpful to bring these things to your appointment:

- A list of all the medicines you're taking, including prescription and over-the-counter medicines, patches, and creams.
- Results of any medical tests done outside of MSK in the past year, if you have them. Examples include results from a cardiac stress test, echocardiogram, or carotid doppler study.
- The names and telephone numbers of your healthcare providers.

You'll meet with an advance practice provider (APP) during your PST appointment. They work closely with MSK's anesthesiology (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) staff. These are doctors with special training in using anesthesia during a surgery or procedure.

Your APP will review your medical and surgical history with you. You may have tests to plan your care, such as:

- An electrocardiogram (EKG) to check your heart rhythm.
- A chest X-ray.
- Blood tests.

Your APP may recommend you see other healthcare providers. They'll also talk with you about which medicine(s) to take the morning of your surgery.

Identify your caregiver

Your caregiver has an important role in your care. Before your surgery, you and your caregiver will learn about your surgery from your healthcare providers. After your surgery, your caregiver will take you home when you're discharged. They'll also help you care for yourself at home.

For caregivers



Caring for a person going through cancer treatment comes with many responsibilities. We offer resources and support to help you manage them. Visit

www.msk.org/caregivers or read *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) to learn more.

医療委任状の記入

医療委任状をまだ記入していない方は、今すぐご記入されることをお勧めします。すでに記入されている場合や、その他の事前指示書をお持ちの場合は、次回の診察時にご持参ください。

医療委任状は法的文書です。もしご自分の意思を伝えることができ

ない場合は、誰がご自身の代弁者になるのかが書かれています。この人物を医療代理人と言います。

- 医療委任状やその他の事前指示書については、*Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)をお読みください。
- 医療代理人についての詳細は、*How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)をお読みください。

医療委任状の記入についてご質問等がある場合は、ケアチームのメンバーにご相談ください。

呼吸や咳の練習をしましょう

手術の前に、深呼吸や咳をする練習をしておきましょう。ご質問がある場合は、看護師または呼吸療法士にお尋ねください。

Do physical activity

Doing physical activity will help your body get into its best condition for your surgery. It will also make your recovery faster and easier.

Try to do physical activity every day. Any activity that makes your heart beat faster, such as walking, swimming, or biking, is a good choice. If it's cold outside, use stairs in your home or go to a mall or shopping center.

Follow a healthy diet

Follow a well-balanced, healthy diet before your surgery. If you

need help with your diet, talk with your healthcare provider about meeting with a clinical dietitian nutritionist.

手術の7日前

Follow your healthcare provider's instructions for taking aspirin

Aspirin can cause bleeding. If you take aspirin or a medicine that has aspirin, you may need to change your dose or stop taking it 7 days before your surgery. Follow your healthcare provider's instructions. **Do not stop taking aspirin unless they tell you to.**

To learn more, read *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Stop taking vitamin E, multivitamins, herbal remedies, and other dietary supplements

Vitamin E, multivitamins, herbal remedies, and other dietary supplements can cause bleeding. Stop taking them 7 days before your surgery. If your healthcare provider gives you other instructions, follow those instead.

To learn more, read *Herbal Remedies and Cancer Treatment*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

手術の2日前

Stop taking nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

NSAIDs, such as ibuprofen (Advil® and Motrin®) and naproxen

(Aleve®), can cause bleeding. Stop taking them 2 days before your surgery. If your healthcare provider gives you other instructions, follow those instead.

To learn more, read *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

手術の1日前

Note the time of your surgery

A staff member will call you after 2 p.m. the day before your surgery. If your surgery is scheduled for a Monday, they'll call you the Friday before. If you do not get a call by 7 p.m., call 212-639-5014.

The staff member will tell you what time to get to the hospital for your surgery. They'll also remind you where to go.

駐車場情報とMSKの全拠点への行き方については、www.msk.org/parkingをご覧ください。

シャワー

手術前夜には、石けんと水で体を洗ってください。

食事について

重要：GLP-1薬を服用している場合は、これらの指示に従わないでください。代わりに、*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)の指示に従ってください。



手術や処置前の深夜（午前0時）以降は何も食べないでください。これには、固いキャンディーやガムも含まれます。

食べるのをやめるタイミングについては、医療提供者から別の指示があるかもしれません。指示があった場合は、その指示に従いましょう。人によっては、手術や処置の前にもっと長い時間絶食（食事をしないこと）する必要があります。

手術当日の朝 飲み物について

重要：GLP-1薬を服用している場合は、これらの指示に従わないでください。代わりに、*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)の指示に従ってください。

深夜（午前0時）から到着時刻の2時間前までは、以下のリストにあ

る水分のみを摂取することができます。それ以外のものは食べたり飲んだりしないでください。到着予定時刻の2時間前から何も飲まないでください。

- 水。
- 透明なアップルジュース、透明なグレープジュース、透明なクランベリージュース。
- GatoradeまたはPowerade。
- ブラックコーヒーまたはストレートティー。砂糖は加えても構いません。他には何も加えないでください。
 - 牛乳やクリームは一切加えないでください。これには植物性ミルクやクリームも含まれます。
 - フレーバーシロップは加えないでください。

糖尿病の方は、飲み物に含まれる砂糖の量にご注意ください。砂糖不使用、低糖質、砂糖無添加の飲み物を取り入れると、血糖値をコントロールしやすくなります。

手術または処置の前に水分を補給しておくことは有効なので、のどが渴いたら飲んでください。必要以上に飲まないでください。手術や処置の間は点滴が行われます。



到着予定時刻の2時間前から何も飲まないでください。
これには水も含まれます。

禁酒のタイミングについては、医療提供者から別の指示があるかもしれません。指示があった場合は、その指示に従いましょう。

Take your medicines as instructed

A member of your care team will tell you which medicines to take the morning of your surgery. Take only those medicines with a sip of water. Depending on what you usually take, this may be all, some, or none of your usual morning medicines.

留意事項

- 着心地がよく、ゆったりした衣服を着用しましょう。
- コンタクトをしている方は、代わりにメガネをかけてください。手術中にコンタクトレンズを装用すると、目を傷つけることがあります。
- 金属製のものは身につけないでください。ピアスを含むすべての宝飾品は外してください。手術中に使用する器具が金属に触れると、やけどをすることがあります。
- ローション、クリーム、デオドラント、化粧品、パウダー、香水、コロンなどは一切使用しないでください。
- 貴重品は自宅に置いてきてください。
- 月経（毎月の生理）がある場合は、タンポンではなく生理用ナプキンを使いましょう。使い捨ての下着に加え、必要に応じてナプキンもご用意いたします。

持参品

- ボタンで留められる上衣、またはゆったりとした上衣。
- お持ちの場合は、睡眠時無呼吸症候群用の呼吸装置（CPAP装置など）。
- 医療委任状や、その他に作成済みの事前指示書がある場合は、そ

れら。

- 携帯電話と充電器。
- ちょっとした買い物に必要なお金だけ（新聞など）。
- お持ちの場合は、私物（眼鏡、補聴器、入れ歯、人工装具、かつら、宗教用品など）を入れるケース。
- 本ガイド。担当の医療チームは、これを使って、手術後のセルフケアの方法を指導します。

病院に着いたら

氏名のスペルや生年月日を述べるように何度も求められます。これは患者さんの安全のためです。同じ名前や似た名前の患者さんが同じ日に手術を受けるかもしれないからです。

手術のために着替える際には、病院用のガウン、ローブ、滑り止め付きの靴下をお渡しします。

Meet with a nurse

You'll meet with a nurse before surgery. Tell them the dose of any medicines you took after midnight (12 a.m.) and the time you took them. Make sure to include prescription and over-the-counter medicines, patches, and creams.

Your nurse may place an intravenous (IV) line in one of your veins, usually in your arm or hand. If your nurse does not place the IV, your anesthesiologist (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) will do it in the operating room.

Meet with an anesthesiologist

You'll also meet with an anesthesiologist before surgery. They will:

- Review your medical history with you.
- Ask if you've had any problems with anesthesia in the past. This includes nausea (feeling like you're going to throw up) or pain.
- Talk with you about your comfort and safety during your surgery.
- Talk with you about the kind of anesthesia you'll get.
- Answer questions you have about anesthesia.

Get ready for surgery

When it's time for your surgery, you'll take off your eyeglasses, hearing aids, dentures, prosthetic devices, wig, and religious articles.

You'll either walk into the operating room or a staff member will bring you there on a stretcher. A member of the operating room team will help you onto the operating bed. They'll put compression boots on your lower legs. These gently inflate and deflate to help blood flow in your legs.

Once you're comfortable, your anesthesiologist will give you anesthesia through your IV line and you'll fall asleep. You'll also get fluids through your IV line during and after your surgery.

手術中

完全に眠りについた後、呼吸を助けるための管を口から気管に入れます。また、膀胱から尿を排出するために尿道（フォーリー）カテーテルを留置します。

手術が終了したら、切開部位はステープルまたは縫合糸で縫合されま

す。また、切開部にステリストリップス（Steri-Strips™）（薄いサージカルテープ）やダーマボンド®（Dermabond®）（外科用接着剤）が貼られる場合もあります。切開部位には包帯が巻かれている場合があります。

通常、気管内チューブは手術室にいる間に抜かれます。

手術後

This section will help you know what to expect after your surgery. You'll learn how to safely recover from your surgery both in the hospital and at home.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

In the Post-Anesthesia Care Unit (PACU)

You'll be in the PACU when you wake up after your surgery. A nurse will keep track of your temperature, pulse, blood pressure, and oxygen levels. You may get oxygen through a tube resting below your nose or a mask over your nose and mouth. You may also have compression boots on your lower legs.

鎮痛剤

PACUにいる間は、点滴で鎮痛剤が投与されます。自己調節鎮痛法（PCA装置）と呼ばれるボタンで鎮痛薬をコントロールできるようになります。詳細は、*Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)をご覧ください。

チューブとドレイン

以下のうち、1つ以上が挿入されます。

- 切開部の近くにあるドレナージチューブ。これらは、患部から体液を排出させ、傷の治癒を促すのに役立ちます。
- 尿道から膀胱へと挿入されるフォーリーカテーテル。これにより、膀胱から尿（おしっこ）が排出されます。
- フェイスマスクと加湿器。これにより、気道の潤いを保つことができます。
- 必要に応じて、経鼻胃管（NGチューブ）を使用する。これは、鼻から通して胃までつながるチューブです。これは、栄養を補給するために使われます。経鼻栄養（NG）チューブが必要な場合は、手術中に患者さんが眠っている間に挿入され、準備が整い次第、抜去されます。
- 鼻に挿入するスプリント（ドイルスプリント）。これらは、鼻に傷跡が残るのを防ぐのに役立ちます。プリントは、術後の最初の診察の際に取り外されます。

病室への移動

受けた手術の種類によっては、PACUに数時間、あるいは一晩滞在することになります。PACUでの滞在の後、スタッフが病室まで案内します。

病室にて

手術後の入院期間は回復具合によって異なります。医療チームが、何が期待されかについて教えてくれるでしょう。

病室へ案内されると、入院中にお世話を受ける看護師の一人に会います。

入院中は、看護師が手術後の回復期間中にご自身でケアを行う方法を指導します。

病院にいる間、安全を確保し、転倒を防ぐためにできることについては、リソース *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) をご覧ください。

痛みの管理

手術後は多少の痛みがあります。最初は、硬膜外カテーテルまたは点滴ラインから鎮痛薬を投与します。自己調節鎮痛法（PCA装置）を導入して、鎮痛剤をコントロールできるようになります。食事ができるようになったら、経口鎮痛薬（飲み薬）が処方されます。

担当の医療従事者は、頻繁に痛みの様子を尋ね、必要に応じて薬を処方します。痛みが和らがない場合は、担当の医療従事者にその旨を伝えてください。インセンティブ・スパイロメーターを使ったり、動き回ったりできるように、痛みをコントロールすることが大切です。痛みをコントロールすることで、より順調に回復することができます。

退院前に痛み止めの処方箋がもらえます。考えられる副作用や、いつから市販の鎮痛薬に切り替えてよいかについては、担当の医療従事者にご相談ください。

Moving around and walking

Moving around and walking will help lower your risk for blood clots and pneumonia (lung infection). It will also help you start passing gas and having bowel movements (pooping) again. Your nurse, physical therapist, or occupational therapist will help you move around, if needed.

To learn more about how walking can help you recover, read *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

To learn what you can do to stay safe and keep from falling while you're in the hospital, read *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Exercising your lungs

It's important to exercise your lungs so they expand fully. This helps prevent pneumonia.

- Use your incentive spirometer 10 times every hour you're awake. Read *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) to learn more.
- Do coughing and deep breathing exercises. A member of your care team will teach you how.

飲食

手術後の最初の食事は、透明な液体のみとなります。その後、徐々にピューレ状の食事へと移行していきます。食事について質問がある場合は、臨床栄養士にご相談ください。

チューブとドレインのケア

入院中は、スタッフが患者さんのチューブやドレインの管理を行います。チューブやドレインを装着したまま退院する場合は、ご自宅でご自身でケアができるよう、その方法についても指導を受けます。介護者の方も一緒に学んでおくと、役立つかもしれません。

シャワー

- 切開部の近くにドレーンが入っている場合は、シャワーを浴びても構いませんが、ドレーンを濡らさないようにしてください。スタッフが助けてくれます。ドレーンが抜かれてから24時間後には、通常通りシャワーを浴びることができます。
- 切開部の近くにドレーンが入っていない場合は、手術後の最初の48時間はシャワーを浴びないでください。スポンジで体を拭くことはできます。スタッフが助けてくれます。

退院に向けた準備

担当の看護師が、ご自宅で引き続きご自身のケアを続けるために必要なセルフケアについて指導いたします。必要に応じて、口や鼻を洗浄することもあります。また、開口障害を防ぐためのエクササイズについても学べます。これは、瘢痕や顎周辺の筋肉の変化によって生じる、顎を開けられなくなる状態があるためです。詳細については、*Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/trismus)のリソースをご覧ください。

入院期間が1週間未満の場合は、傷口にステープルや縫合糸をつけたまま退院することになります。これらは、術後の経過観察の診察の際に取り外されます。入院期間が1週間を超える場合は、退院前にステープルや縫合糸の一部またはすべてが抜かれます。

退院

退院の準備が整う頃には、切開した傷口は治り始めています。退院する前に、担当の医療従事者と一緒に切開部の状態を確認してください。切開部の様子を把握しておけば、後で何か変化があった場合に

気づきやすくなります。

退院当日は、午前11時頃に病院を出るよう予定してください。退院前に、担当の医療従事者が退院指示書と処方箋を作成します。退院指示書も渡されます。退院前に、担当の医療従事者の一人が、これらの指示について説明してくれます。

退院の準備が整った時点で、送迎の車がまだ病院に到着していない場合は、「患者待合ラウンジ」でお待ちいただけます。医療チームの担当者が、詳細についてご説明いたします。

At home

Read *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) to learn what you can do to keep from falling at home and during your appointments at MSK.

「リカバリートラッカー」の記入方法

We want to know how you're feeling after you leave the hospital. To help us care for you, we'll send questions to your MSK MyChart account. We'll send them every day for 10 days after you're discharged. These questions are known as your Recovery Tracker.

Fill out your Recovery Tracker every day before midnight (12 a.m.). It only takes 2 to 3 minutes to complete. Your answers to these questions will help us understand how you're feeling and what you need.

Based on your answers, we may reach out to you for more information. Sometimes, we may ask you to call your surgeon's

office. You can always contact your surgeon's office if you have any questions.

To learn more, read *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

痛みの管理

痛みや不快感を感じる期間は人それぞれです。ご自宅に帰宅されてからも痛みが残るかもしれませんし、痛み止めを飲むことになるでしょう。回復するにつれ、切開部の周囲に6か月以上も痛みやつっぱり感、筋肉痛を感じる患者さんもいます。だからといって、何か問題があるというわけではありません。

Follow these guidelines to help manage your pain at home.

- Take your medicines as directed and as needed.
- Call your healthcare provider if the medicine prescribed for you does not help your pain.
- Do not drive or drink alcohol while you're taking prescription pain medicine. Some prescription pain medicines can make you drowsy (very sleepy). Alcohol can make the drowsiness worse.
- You'll have less pain and need less pain medicine as your incision heals. An over-the-counter pain reliever will help with aches and discomfort. Acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Advil or Motrin) are examples of over-the-counter pain relievers.
 - Follow your healthcare provider's instructions for stopping

your prescription pain medicine.

- Do not take too much of any medicine. Follow the instructions on the label or from your healthcare provider.
- Read the labels on all the medicines you're taking. This is very important if you're taking acetaminophen. Acetaminophen is an ingredient in many over-the-counter and prescription medicines. Taking too much can harm your liver. Do not take more than one medicine that has acetaminophen without talking with a member of your care team.
- Pain medicine should help you get back to your usual activities. Take enough to do your activities and exercises comfortably. You may have a little more pain as you start to be more active.
- Keep track of when you take your pain medicine. It works best 30 to 45 minutes after you take it. Taking it when you first have pain is better than waiting for the pain to get worse.

Preventing and managing constipation

Talk with your healthcare provider about how to prevent and manage constipation. You can also follow these guidelines.

- Go to the bathroom at the same time every day. Your body will get used to going at that time. But if you feel like you need to go, don't put it off.
- Try to use the bathroom 5 to 15 minutes after meals. After breakfast is a good time to go. That's when the reflexes in your colon are strongest.

- Exercise, if you can. Walking is a great type of exercise that can help prevent and manage constipation.
- Drink 8 to 10 (8-ounce) cups (2 liters) of liquids daily, if you can. Choose water, juices (such as prune juice), soups, and milkshakes. Limit liquids with caffeine, such as coffee and soda. Caffeine can pull fluid out of your body.
- Slowly increase the fiber in your diet to 25 to 35 grams per day. Unpeeled fruits and vegetables, whole grains, and cereals contain fiber. If you have an ostomy or recently had bowel surgery, ask your healthcare provider before changing your diet.
- Both over-the-counter and prescription medicines can treat constipation. Ask your healthcare provider before taking any medicine for constipation. This is very important if you have an ostomy or have had bowel surgery. Follow the instructions on the label or from your healthcare provider. Examples of over-the-counter medicines for constipation are:
 - Docusate sodium (Colace®). This is a stool softener (medicine that makes your bowel movements softer) that causes few side effects. You can use it to help prevent constipation. Do not take it with mineral oil.
 - Polyethylene glycol (MiraLAX®). This is a laxative (medicine that causes bowel movements) that causes few side effects. Take it with 8 ounces (1 cup) of a liquid. Only take it if you're already constipated.
 - Senna (Senokot®). This is a stimulant laxative, which can cause cramping. It's best to take it at bedtime. Only take it if

you're already constipated.

If any of these medicines cause diarrhea (loose, watery bowel movements), stop taking them. You can start again if you need to.

切開部のケア

退院する前に、担当の医療従事者から、切開部のケア方法について書面による指示が渡されます。

切開部の下の皮膚にしびれを感じることは、ごく普通のことです。これは、手術中に神経の一部が切断されたために起こります。しびれは時間の経過とともに消えていきます。

次のような場合は、かかりつけの医療機関に連絡してください。

- 切開部周囲の皮膚がかなり赤くなってきた。
- 切開部周囲の皮膚が赤くなってきた。
- 膿のような（濃く乳白色の）ドレナージが見られる。
- 切開部が臭う。

切開部にステープルや縫合糸が残ったまま退院した場合は、手術後の初診の際に担当の医療従事者がそれらを取り除きます。ステープルや縫合糸は濡れても大丈夫です。

手術前に首への放射線治療を受けた場合は、手術後2～3週間後に、担当の医療従事者がステープルや縫合糸を取り除きます。

飲食

自宅で特別な食事制限が必要かどうかは、担当の医療チームから説明があります。食事について質問がある場合は、臨床栄養士にご相談

ください。

副鼻腔手術後の鼻の変化

副鼻腔手術を受けた場合、鼻づまりや鼻水が出ることがあります。これは時によって変わることもあります。手術後の診察で、担当の医療従事者がこれらの症状の管理について対応してくれます。

手術後しばらくの間、嗅覚が鈍くなる場合があります。これは味覚にも影響を及ぼす可能性があります。回復するにつれて、こうしたことはまた戻ってくるでしょう。

副鼻腔手術後の鼻に関する注意事項

副鼻腔手術を受けた場合は、術後4～6週間は以下の注意事項に従ってください。

- 鼻の中に何も入れない。
- ストローで飲まない。
- 頭を肩より下に下げない。
- 口を開けてくしゃみをする。
- 口を開けて咳をする。

これが患者さん各自に当てはまるかどうかは、担当の医療従事者から説明があります。

身体活動と運動

退院する時点では、切開部は外見上は治ったように見えますが、内部はまだ治っていません。手術後の最初の4～6週間は、以下に従いましょう。

- 10ポンド（約4.5キログラム）を超えるものは持ち上げない。

- 激しい運動（ジョギングやテニスなど）は避ける。
- コンタクトスポーツ（アメリカンフットボールなど）はしない。

ウォーキングや階段の上り下りなどの有酸素運動を行うと、体力がつき、気分も良くなります。1日に少なくとも2～3回、20～30分間歩くようにしましょう。お近くのショッピングモールやショッピングセンターでは、屋外でも屋内でも歩くことができます。

手術後は、普段より体力が落ちるのはごく普通のことです。回復にかかる時間は人それぞれです。毎日、できる限り活動量を増やしましょう。活動時間と休息時間のバランスを常に保つようにしましょう。休息は回復にとって重要な要素です。

運転

いつから運転してもよいか、担当の医療従事者に確認してください。ほとんどの患者さんは、手術後1週間後には再び運転を再開できます。眠気を引き起こす可能性のある鎮痛薬を服用中は、運転しないでください。

退院後はいつでも同乗者として車に乗ることができます。

Going back to work

Talk with your healthcare provider about your job. They'll tell you when it may be safe for you to start working again based on what you do. If you move around a lot or lift heavy objects, you may need to stay out a little longer. If you sit at a desk, you may be able to go back sooner.

旅行

副鼻腔や頭蓋底の手術を受けた場合は、術後6週間は飛行機に乗らな

いでください。これが患者さん各自に当てはまるかどうかは、担当の医療従事者から説明があります。

検査結果の受け取り

手術中に摘出された組織は、術後に病理医によって検査されます。検査結果は通常1週間で出ますが、実施する検査によってはそれ以上かかる場合もあります。手術後の最初の経過観察の診察の際に、担当の医療従事者が検査結果についてご説明します。

フォローアップの予約

担当の医療従事者が、長期的な経過観察について説明してくれます。手術後の初診は、退院してから約7～10日後になります。今回の受診の際、必要に応じて、看護師が自宅で鼻や副鼻腔のケア方法について説明してくれます。

副鼻腔手術を受けた場合、術後の最初の1か月間は、定期的に医師の診察を受けることになります。これらは鼻や副鼻腔の詰まりを解消し、回復を促し、快適な状態を保つのに役立ちます。

手術後数か月間は、歯科チームによる定期的な診察を受けることになります。オブチュレーターをお持ちの場合は、咀嚼、嚥下、発話が円滑に行えるよう、必要に応じて調整が行われます。必要に応じて、手術前と同じような外見に戻れるよう、顔面補綴物が作製されます。

必要に応じて、言語聴覚センターの言語聴覚士がサポートいたします。言語聴覚士が扱う対象は以下の通りです。

- 失声
- 嚥下障害

- 言語障害

言語聴覚士が、患者さんの発話能力と嚥下機能を可能な限り回復できるようサポートします。

ご質問やご心配な点がございましたら、退院後いつでも担当の医療機関にご連絡ください。

感情のコントロール

重い病気の手術を受けた後、これまで経験したことのない、不安や動揺を伴う感情を抱くことがあるかもしれません。多くの人が、これまでに一度は、涙が出そうになったり、悲しくなったり、心配になったり、緊張したり、イライラしたり、怒りを感じたりしたことがあると語っています。こうした感情の中には、自分ではどうにもできないものもあるかもしれません。もしそのような状況になったら、心の支えを求めるのが良いでしょう。かかりつけの医療従事者から、MSKのカウンセリングセンターを紹介してもらうことができます。また、646-888-0200に電話してお問い合わせすることができます。

対処するための第一歩は、自分の気持ちを話すことです。家族や友人が助けてくれるでしょう。医療従事者は、患者さんを安心させ、支え、導いてくれます。ご自身やご家族、ご友人の心の状態について、ぜひ私共にお知らせください。患者さんやご家族が利用できる支援資源は数多くあります。入院中の方でも、ご自宅におられる方でも、当院は、患者さんやご家族、ご友人が病気に伴う心の負担に対処できるよう、サポートいたします。

治療によって、外見が変わる可能性があります。これは特に心を痛めることになりかねません。回復の過程において、患者さんやご家族を支援するリソースは数多くあります。MSKにいる方もいれば、

皆さんの地域にいる方もいます。選択肢については、医師、看護師、またはソーシャルワーカーに相談してください。

「がん治療後の生活支援（RLAC）プログラム」は、治療を終えた方々に対して、支援や教育を提供しています。提供されているプログラムの詳細については、646-888-8106までお電話いただくか、www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivorsをご覧ください。

がんの診断を受けた場合、いつでもうつ病を発症する可能性があります。症状を認識しておくことが重要です。この症状の治療や管理のための支援が受けられます。うつ病の兆候は以下の通りです。

- 普段より長く続く無力感や悲しみ
- 集中できない、あるいは通常の活動を行うことが困難である、あるいはその両方
- 気分の変化
- 睡眠パターンの変化
- 食欲の変化

これらの症状のいずれかが2週間以上続く場合は、担当の医療従事者に相談してください。

医療従事者に連絡すべき場合

次のような場合は、担当の医療従事者に連絡してください。

- 38°C（100.5 °F）以上の熱がある。
- 悪寒がする。
- 呼吸が苦しい。

- 切開部周辺の皮膚が通常より熱い。
- 切開部の周囲の皮膚がますます赤くなっている。
- 切開部の周囲が腫れ始めている。
- 切開部の周囲の腫れがひどくなっている。
- 切開部から排液や体液が出ている。
- 質問や不明な点がある。

月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時まで、かかりつけの医療機関にお問い合わせください。午後5時以降、週末、および祝日は、212-639-2000に電話し、かかりつけの医療機関の当直担当者に繋いでもらってください。

Support services

This section has a list of support services. They may help you as you get ready for your surgery and recover after your surgery.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

MSK support services

Admitting Office

212-639-7606

Call if you have questions about your hospital admission, such as asking for a private room.

Anesthesia

212-639-6840

Call if you have questions about [anesthesia](#).

Blood Donor Room

212-639-7643

Call for information if you're interested in [donating blood or platelets](#).

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

We welcome patients from around the world and offer many services to help. If you're an international patient, call for help arranging your care.

Counseling Center

www.msk.org/counseling

646-888-0200

Many people find that counseling helps them. Our Counseling Center offers counseling for individuals, couples, families, and groups. We can also prescribe medicine to help if you feel anxious or depressed. Ask a member of your care team for a referral or call the number above to make an appointment.

Food Pantry Program

646-888-8055

We give food to people in need during their cancer treatment. Talk with a member of your care team or call the number above to learn more.

Integrative Medicine and Wellness Service

www.msk.org/integrativemedicine

Our Integrative Medicine and Wellness Service offers many services to complement (go along with) traditional medical care. For example, we offer music therapy, mind/body therapies, dance and movement therapy, yoga, and touch therapy. Call 646-449-1010 to make an appointment for these services.

You can also schedule a consultation with a healthcare provider in the Integrative Medicine and Wellness Service. They'll work with you to make a plan for creating a healthy lifestyle and managing side effects. Call 646-608-8550 to make an appointment for a consultation.

MSK Library

library.mskcc.org

You can visit our library website or email asklibrarian@mskcc.org to talk with the library reference staff. They can help you find more information about a type of cancer. You can also visit the library's [Patient Education Resource Guide](#).

Nutrition Services

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

Our Nutrition Service offers nutritional counseling with one of our clinical dietitian nutritionists. Your clinical dietitian nutritionist will talk with you about your eating habits. They can also give advice on what to eat during and after treatment. Ask a member of your care team for a referral or call the number above to make an appointment.

Patient and Community Education

www.msk.org/pe

Visit our patient and community education website to search for educational resources, videos, and online programs.

Patient Billing

646-227-3378

Call if you have questions about preauthorization with your insurance company. This is also called preapproval.

Patient Representative Office

212-639-7202

Call if you have questions about the Health Care Proxy form or concerns about your care.

Perioperative Nurse Liaison

212-639-5935

Call if you have questions about MSK releasing any information while you're having surgery.

Private Duty Nurses and Companions

646-357-9272

You can request private nurses or companions to care for you in the hospital and at home. Call to learn more.

Rehabilitation Services

www.msk.org/rehabilitation

Cancers and cancer treatments can make your body feel weak, stiff, or tight. Some can cause lymphedema (swelling). Our physiatrists (rehabilitation medicine doctors), occupational

therapists (OTs), and physical therapists (PTs) can help you get back to your usual activities.

- **Rehabilitation medicine doctors** diagnose and treat problems that affect how you move and do activities. They can design and help coordinate your rehabilitation therapy program, either at MSK or somewhere closer to home. Call Rehabilitation Medicine (Physiatry) at 646-888-1929 to learn more.
- An OT can help if you're having trouble doing usual daily activities. For example, they can recommend tools to help make daily tasks easier. A PT can teach you exercises to help build strength and flexibility. Call Rehabilitation Therapy at 646-888-1900 to learn more.

Resources for Life After Cancer (RLAC) Program

646-888-8106

At MSK, care does not end after your treatment. The [RLAC Program](#) is for patients and their families who have finished treatment.

This program has many services. We offer seminars, workshops, support groups, and counseling on life after treatment. We can also help with insurance and employment issues.

Sexual Health Programs

Cancer and cancer treatments can affect your sexual health, fertility, or both. MSK's sexual health programs can help you before, during, or after your treatment.

- Our [Female Sexual Medicine and Women's Health Program](#) can

help with sexual health problems such as premature menopause or fertility issues. Ask a member of your MSK care team for a referral or call 646-888-5076 to learn more.

- Our [Male Sexual and Reproductive Medicine Program](#) can help with sexual health problems such as erectile dysfunction (ED). Ask a member of your care team for a referral or call 646-888-6024 to learn more.

Social Work

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

Social workers help patients, families, and friends deal with common issues for people who have cancer. They provide individual counseling and support groups throughout your treatment. They can help you communicate with children and other family members.

Our social workers can also help refer you to community agencies and programs. If you're having trouble paying your bills, they also have information about financial resources. Call the number above to learn more.

Spiritual Care

212-639-5982

Our chaplains (spiritual counselors) are available to listen, help support family members, and pray. They can contact community clergy or faith groups, or simply be a comforting companion and a spiritual presence. Anyone can ask for [spiritual support](#). You do

not have to have a religious affiliation (connection to a religion).

MSK's interfaith chapel is located near Memorial Hospital's main lobby. It's open 24 hours a day. If you have an emergency, call 212-639-2000. Ask for the chaplain on call.

Tobacco Treatment Program

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

If you want to quit smoking, MSK has specialists who can help. Call to learn more.

Virtual Programs

www.msk.org/vp

We offer online education and support for patients and caregivers. These are live sessions where you can talk or just listen. You can learn about your diagnosis, what to expect during treatment, and how to prepare for your cancer care.

Sessions are private, free, and led by experts. Visit our website to learn more about Virtual Programs or to register.

External support services

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

In New York City, the MTA offers a shared ride, door-to-door service for people with disabilities who can't take the public bus or subway.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

Provides travel to treatment centers.

American Cancer Society (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Offers a variety of information and services, including Hope Lodge, a free place for patients and caregivers to stay during cancer treatment.

Cancer and Careers

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

A resource for education, tools, and events for employees with cancer.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)

New York, NY 10001

Provides counseling, support groups, educational workshops, publications, and financial assistance.

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Provides support and education to people affected by cancer.

Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

800-896-3650

Provides education and support for people who care for loved ones with a chronic illness or disability.

Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

Offers free travel to treatment across the country using empty seats on corporate jets.

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

Offers financial assistance to pay for copayments during treatment. Patients must have medical insurance, meet the income criteria, and be prescribed medicine that's part of the Good Days formulary.

HealthWell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

Provides financial assistance to cover copayments, health care premiums, and deductibles for certain medicines and therapies.

Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

Provides a list of places to stay near treatment centers for people with cancer and their families.

LGBT Cancer Project

www.lgbtcancer.com

Provides support and advocacy for the LGBT community, including online support groups and a database of LGBT-friendly clinical trials.

LIVESTRONG Fertility

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

Provides reproductive information and support to cancer patients and survivors whose medical treatments have risks associated with infertility.

Look Good Feel Better Program

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

This program offers workshops to learn things you can do to help you feel better about your appearance. For more information or to sign up for a workshop, call the number above or visit the program's website.

National Cancer Institute

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)

www.benefitscheckup.org

Provides information and resources for older adults. Offers BenefitsCheckUp®, a free online tool that connects you to prescription assistance programs, including Medicare's Extra Help program.

National LGBT Cancer Network

www.cancer-network.org

Provides education, training, and advocacy for LGBT cancer survivors and those at risk.

Needy Meds

www.needymeds.org

Lists Patient Assistance Programs for brand and generic name medicines.

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

Provides prescription benefits to eligible employees and retirees of public sector employers in New York State.

Patient Access Network (PAN) Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

Gives help with copayments for patients with insurance.

Patient Advocate Foundation

www.patientadvocate.org

800-532-5274

Provides access to care, financial assistance, insurance assistance, job retention assistance, and access to the national underinsured

resource directory.

Red Door Community (formerly known as Gilda's Club)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

A place where people living with cancer find social and emotional support through networking, workshops, lectures, and social activities.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

Provides assistance to help people get medicines they have trouble affording.

Triage Cancer

www.triagecancer.org

Provides legal, medical, and financial information and resources for cancer patients and their caregivers.

Educational resources

This section lists the educational resources mentioned in this guide. They will help you get ready for your surgery and recover after your surgery.

As you read these resources, write down questions to ask your healthcare provider.

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-

recovery-tracker)

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/trismus)

ご質問やご不明な点があるときは、医療従事者にお問い合わせください。ケアチームのメンバーが月曜日から金曜日まで対応します。午前9時から午後5時これらの診療時間外の場合は、メッセージを残すか、MSKの他の医療機関にご相談ください。医師か看護師が常時、待機しています。かかりつけの医療機関への連絡方法がわからない場合は、212-639-2000にお問い合わせください。

更なる資料については、www.mskcc.org/peにアクセスして、仮想図書館で検索してください。

About Your Nasal Cavity and Paranasal Sinus Surgery - Last updated on March 30, 2026

著作権所有者 Memorial Sloan Kettering Cancer Centerにより、無断転載は禁じられています。