

●退院後の注意

手術からしばらくの間は、患部に負担をかけないための注意が必要です。

—食 事—

噛む動作は患部に力がかかります。かたいものを噛むと患部に大きな負担がかかり、骨のずれや骨をとめるプレートが折れる原因にもなります。主治医の指示にしたがって、流動食から徐々に今までの食事に戻していきましょう。

野菜、たんぱく質、炭水化物、ミネラルなどの栄養素と1日に必要な摂取カロリーをとるために、ご家族の方と色々な工夫を試してみましょう。

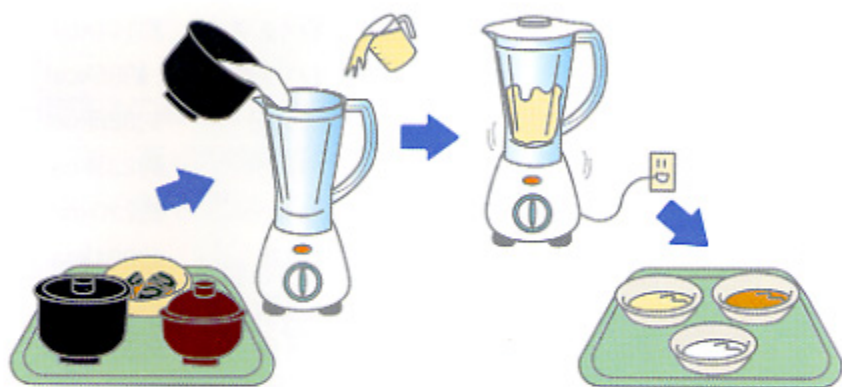
【退院～退院後1ヵ月まで】

お粥、具を予め細かく刻んだ茶碗蒸し、プリンなどはそのまま食べられます。パンは耳などの固い部分を切り取ってから、牛乳などに浸して柔らかくして食べます。うどんは1～2cmに切って柔らかめに茹でて食べます。

その他の固めの食物はミキサー食にします。ミキサー食は、固形の食物をミキサーにかけて作ります。少し濃い流動食といった感じになります。この間の外食はスープや豆腐料理など柔らかいものに制限されますが辛抱しましょう。外食をした日はカロリーや栄養が不足するので、自宅での食事をいつもより十分摂るように心がけてください。



ミキサー食の作り方



【1ヵ月～3ヵ月】

ミキサー食をキザミ食に変えていきます。キザミ食は、普通に調理した料理を包丁やフードプロセッサーで細かくして作ります。この間の外食は、箸などで細かくできるもの（麺類、ハンバーグ、オムレツ、コロッケ）や雑炊、ドリア、グラタンであれば摂ることができます。

外食した日には自宅での食事をいつもより十分に摂ってください。

【3ヵ月経過後】

医師の許可で普通の食事がとれるようになります。固い食物は十分に注意して摂るようにしてください。

食事をもとにもどすスピードや時期は個人差があります。必ず、主治医の指示に従ってください。

市販されている食品のカロリー

白がゆ	1パック	約103kcal
梅がゆ	1パック	約95kcal
冷凍うどん	1人分	約326kcal
冷凍グラタン	1人分	約233kcal
冷凍ドリア	1人分	約220kcal
レトルトカレー	1箱	約231kcal
レトルトシチュー	1箱	約202kcal
カップスープポタージュ	1袋	約312kcal
カップうどん	1個	約426kcal
カップラーメン 生メンタイプ醤油	1個	約379kcal
カップラーメン 生メンタイプ味噌	1個	約427kcal
インスタント味噌ラーメン	1袋	約451kcal
インスタント醤油ラーメン	1袋	約450kcal
ヨーグルト(プレーン)	1個	約50kcal
プリン	1個	約112kcal
ゼリー	1個	約75kcal
栄養補助食品ドリンクタイプ	1本	約200kcal
スポーツドリンク	1本	約100kcal
アイスクリーム	1個	約276kcal

*あくまでも目安です。

—スポーツについて—

激しいスポーツは、あごに負担がかかります。スポーツやクラブ活動をしている方は、主治医にご相談ください。

—退院後の通院について—

退院後、最初の定期検診までに下記のような症状があらわれた場合は、病院を受診してください。

- 患部の腫れが増して、痛みが強くなってきた場合
- かぜなどの症状がないのに、38℃以上発熱した場合
- 傷口から膿がでている場合

●医療保険について

顎変形症の入院費用・手術費用は、医療保険の対象になります。(差額ベッド料などを除いた医療保険対象範囲) 入院費用等について知りたい場合は、当院の医事課担当者、ソーシャルワーカーなどにおたずねください。