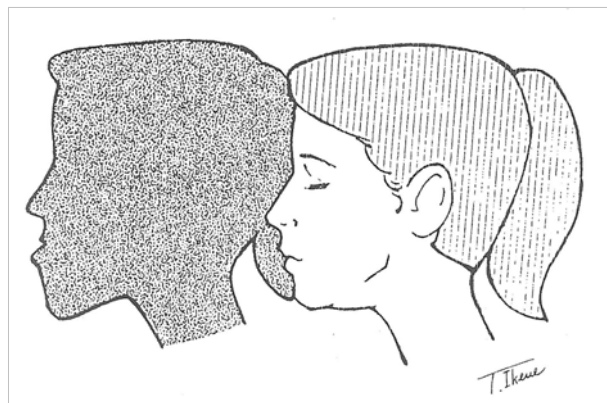


# 入院・手術 体験レポート2 (口腔外科手術)

- 三十路乙女の外科手術 -

2006



医療法人スマイル Medical Corporation SMILE

Orthodontic Clinic for Smile

スマイル矯正歯科クリニック

[www.smile-orthod-clinic.com](http://www.smile-orthod-clinic.com)

診療日：○・火・水・○・金・土・日 <月・木：休診>

診療時間：10:30~12:30, 14:00~20:00

■ 更生／育成医療指定医療機関(矯正歯科に関する医療) ■ 松山市指令第5982号 ■

■ 顎口腔機能診断(顎変形症の手術前後における矯正歯科に係るもの)の施設基準 ■

〒790-0012 松山市湊町4-12-9 メゾンM2ビル 2F Phone & fax: 089-986-7080

## 顎変形症とは？

一般に、上顎あるいは下顎が、前に伸び過ぎていたり、小さいことなどにより、上下の歯の噛み合わせが大きくずれてしまっていたり、あるいは、顔が非対称で歪んでいるような場合は、「顎変形症」と総称される病気である可能性があります。

このような状態ですとうまく噛めませんし、言葉がわかりづらいなど、いろいろな障害がでてきます。また「受け口」などいわれて、容貌に一人悩むことも少なくありません。他にも前歯がでている「出っ歯」、アゴが横にずれている「顔面非対称」や「側方偏位」なども問題になってきます。

小さい子供のうちであれば、歯の矯正で対処できることもありますが、成人してしまうと時間的・社会的な制約だけでなく、アゴの骨の大きさをコントロールすることは困難になります。

現在ではこのような「顎変形症」の方々に対して、歯並びの治療に「顎矯正手術」を組み合わせることで、ほとんどの方々はきちんと治療することが可能になっています。

## 顎矯正手術とは？

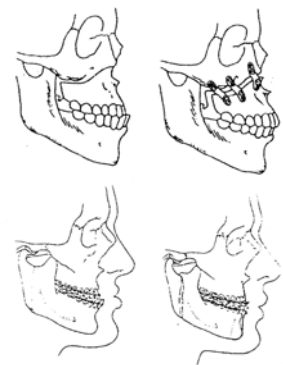
顎変形症に対する手術には、大きく二つあります。「上顎骨」、「下顎骨」といった骨全体を手術で「前後」・「上下」・「左右」に移動する「骨切り術」と、歯を含む骨の一部だけを切って噛み合わせと容貌を正しく整える方法です。

手術は全身麻酔下で行い、移動させた骨はからだに為害作用のない材料でできた「ネジ」や「プレート」で固定します。アゴの安静が図られるように、「顎間固定」といって上下のかみ合わせを固定した状態で手術は終了しますが、これも1週間ほどの辛抱です(手術方法によっては3週間固定する場合があります)。

基本的には、すべての外科的操作は口腔内から行いますから、顔の外にずっとあとまで残る「手術痕」ができることはありません。

あっちの骨をこっちへやったり削ったりと、まるで積み木遊びか木工細工のようですが、実はそれほど単純でもありません。ご存じのように、顔にはいろんな感覚器官が集中していて、血液の流れが豊富です。骨の中にも太い血管や神経が通っていますから、切る位置や方向、移動させる量にも様々な制約や限界があります。

したがって、だれもが望みどおりに顎の形を自由に変えられるというわけではありませんが、顎矯正手術の計画にあたっては、患者さまにあった適切な方法(矯正治療と手術との組み合わせなど)を探ることが大切です。決して見かけだけの改善に終わることなく、顎顔面の持つ重要な「機能の調和」を目指して、患者さまとともに、治療法をご提案し、最良の結果が得られるよう努力します。



日本顎変形症学会ホームページ(<http://gakuhenk.umin.jp>)より引用改変

## <症例の概要>

### RÉSUMÉ OF CASE

**診断名:** 顎変形症(骨格性反対咬合)

**矯正治療:**

医療法人スマイル

■医療機関: スマイル矯正歯科クリニック (松山市)

■初診: 01/19/2005

■基本検査: 01/22/2005

■診断: 02/02/2005

■動処開始: 03/07/2005

●装置: 上下顎ともに「歯の裏側からの矯正装置(リンガルブレース)」



Ormco社製 7th Lingual Bracketsを使用

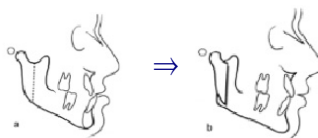
**外科手術:**

■医療機関: 香川県立中央病院 口腔外科 (高松市)

■入院: 01/30/2006

■手術: 01/31/2006

●術式: 下顎枝垂直骨切り術 (IVRO; Intraoral Vertical Ramus Osteotomy)



■退院: 02/10/2006 (11泊12日)

## 1/30/2006（入院日、手術前日）

11:00	入院 口腔外科外来	入院手続き 三次先生の診察、母の付き添いでお話聞く、小澤先生から預かった歯科模型等渡す。表側に手術中装置外れなくするためにワイヤーつけた。リンガルなので裏に本来のワイヤーは入ってます。
13:00	ベットへGo 昼ご飯	献立<すき焼きもどき?・かぼちゃの煮つけ・ほうれん草のおひたし・ごはん>食べる。売店へジュース買いに行く。
14:00	オリエンテーション 入院に関する説明 注意事項	矯正開始時期やきっかけなど個人情報を細かく聞かれる。 顎変形症手術の流れやミキサー食の作り方のビデオを見る。 購入しなければならないものをチェック。手術用パンツ・冷えピタ・筆記用具・鏡・バスタオル。ウォーターピックのノズルや術後の食事用注射器、手術用靴下が渡される。
15:30	母帰る	売店で持ってなかったパンツのみ購入、母と別れる。部屋に戻ってPCチェックとボールペン字の通信講座を行なう。
18:00	夜ご飯	献立<焼き魚・春雨の酢の物・豚汁・いよかん・ごはん>食べる。プレートの調整をする。
19:00	外出	近くの居酒屋に行き焼鳥食べた。
20:30	お風呂	術前のため男性入浴日だが入らせてもらった。はみがきや洗髪した
21:00	お話	術前最後の電話、当面話せないと思うとつい長電話、消灯すぎてしまった..
22:30	就寝	最後のお水を飲んで爆睡。

## ■あのねえ、今日はねええ..

昨年より矯正開始してあつという間で入院の日を迎えました。これも私の頑張りのたまもの..いやいや、小澤先生やクリニックの皆さん・家族・友達・だーりんの協力、励ましあってこそ、入院までたどり着いたんだなあ～ってしみじみ実感.. 風邪ひかないで絶対手術乗り切るぞおー!!

さてさて、事前に経験談を読んだので冷えピタや、暇つぶし用ボールペン講座、大量の基礎化粧品をばっちり持参。おかげで外来で皆さんから「どっか海外旅行行くん?!」と突っ込まれました(^\_^;) まれにいない大荷物だったみたい。女の子は大荷物なんです～!! ひたすら笑いながらスーツケースコロコロさせてました。

ご飯は思った以上に味付けが濃い.. 愛媛の人にはおしょうゆ濃く感じるかな? でもバランス取れててなかなか美味です。今日は外出許可もらって居酒屋に行き少しだけビール飲みました。外出時はいいらしいけど病院じゃ絶対禁止。案の定、白状してからよい反応ではなかったっすわ。あああ初日からブラックリスト。お酒我慢できない方、飲んでも白状するのはやめましょう(はは、まず飲酒がいけないですね)..

お風呂入ってきれいにしてから、だーりんと電話。まともに話できるのも最後のあのねと一人しみじみ。お酒POWERかものすごく眠い。よく寝れそう。明日の0:00から水飲むのも禁止、耐えられるかなあ??

手術のことを考えずに今日はぐっすり寝ますわ～、お休みなさいーい。



■「歯の裏側からの矯正装置」による治療では、外科手術中の顎間固定と術後のトレーニングゴム使用のために、歯の外側に一時的に装置をつけます。

■退院後に、開口域が十分回復し(1ヶ月ぐらい)、「歯の裏側の装置」にゴムがかけられるようになった時点で、外側の装置は完全に撤去します。

## 1/31/2006 (手術日)

7:00	起床	心地よい目覚め. 今日35.5℃体温低っ.
	洗顔他	洗顔, 歯磨き.
	朝ご飯	手術のため絶食, ごはん抜き.
9:00	浣腸	絶対内緒!!
12:00	手術準備	歯磨きをし, 手術用パンツ・術衣・スイミングキャップをかぶる. 前日に渡したバスタオルがストレッチャーに横たわっている.
12:55	お迎え	ストレッチャーにのって手術室へ母同伴の元向かう.
13:00	手術開始	心電計や点滴・酸素マスクなどがくっついてくる. 麻酔科の先生, 看護師さんと話すうちに気持ち悪くなり眠る. 手術開始. 下顎を垂直に切ってほほの余分な脂肪を除去したとのこと.
15:00	病室に戻る	手術室で覚醒後, 病室に戻る. 熱37.7℃, とにかく痛い. ひたすら痛い. 尿管と点滴と口の中の血を抜く管と管盛り. 痛み止めの座薬と筋肉注射, 吐き気止めの注射を打ってもらった.
18:00	診察 就寝	三次先生が来られる, 特に異常なしとのこと. 時間わからず, 薬のおかげで眠れた.

## ■あのねえ, 今日ねええ..

## ☆☆術前の朝☆☆

目覚めは携帯のモーニングコール～♪でおはよ～, うふっ. . . ってやばい!! ここは8人いる大部屋じゃん!! すぐ設定OFFですわ, 皆さんも気をつけましょう(^\_^;)

昨日たくさん食べたためか全くおなかすかず, 朝の絶食は乗り切れそう. 術中に大変なできごとにならない様浣腸ありますよお, なかなか恥ずかしい. 看護師さんありがとう, 今日からいい子になります!!

PCチェックしてるとお客さんからメール. 所長, あとお願いします!! この案件デンジャーです. . . キーボード打っているとなぜか落ち着きます. PC持ってきて本当によかった☆☆自分の趣味や本, 勉強道具, DVDやipodなんでも持ってきたほうがいいですよお～, 絶対に.

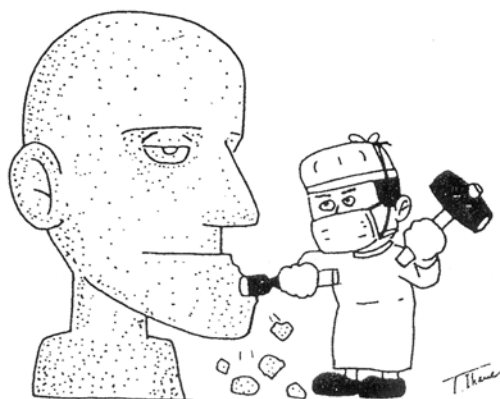
母の希望もあり今から個室移動になりました. この後は, 術後にレポートします. では手術頑張ってやっちゃいます!! 先生・看護師さんお願いしますっ!!

## ☆☆術後☆☆

香川県立中央病院の手術室はとてとても広い!! いったい何人手術受けてるのかなあ? と考えてしまうほど. 私の手術室はとても和気あいあい. 緊張感なく私も手術望めた. 点滴の後すっごく気持ち悪くなってから次の記憶は手術室での覚醒. だれかに抱きついて行ったよう気が.. 部屋に戻ってからはなんせ最悪. 気持ち悪い, 吐きそう, 首痛い, 管だらけと朝とは一転してどっぴり患者になってしまった. 熱は37.7℃, 晩に計っても37.5℃とやや熱有り. 熱出て普通です.

看護師さんて患者の愚痴も聞いてでもきちんと対応してくれてなんだかすごい職業. ここは特に看護師さんでも分業が進んでいてみんなプロ意識があるというか.. 頭下がります. 母にもとてとても感謝. 一人じゃ思いつきぐずって泣いてましたわ～.

手術当日と翌日は必ず誰かに来てもらったほうがいいですよ, 全然身動きとれないしフォローしてもらいたいこといっぱいあるから. 全裸と術後の大きな顔見られても恥ずかしくない人にきてもらいましょー!! 今日はもちろん終日絶食でした.



## 2/1/2006 (術後1日目)

- 7:00 起床 気持ち悪さで目が覚める。体温36.6℃, 平熱になる。看護師さんがきて酸素マスク外れた。これが取れただけでも楽。
- 9:00 尿管の管外れる 先生の許可が出て尿管の管が外れた。これで自由に動ける。身体を拭いてもらって術衣からパジャマに着替えた。
- 10:00 点滴 今日のノルマは3本らしい。寝る。
- 12:00 初飲み物 水分補給の許可があり, 桃ジュースと水を約10cc飲む。
- 13:00 冷えピタ張替え 術後初めて冷えピタを張替えた, 初めて顔の腫れをまじまじと見る。
- 14:00 レントゲン撮影 1Fに降りて顔のレントゲン撮影。
- 17:00 三次先生とお話 まず部屋に問診に来られて手術成功と伺う。点滴が逆血(血が管に入ること)したので, ナースステーションに行ったところ問題なかった。三次先生がいらっしまったので, レントゲンを見せていただき, 今後の方針を教えてもらった。
- 18:00 飲み物 桃ジュース約20cc, 水10cc飲む。感染防止のため, 明日まで桃ジュースは禁止になった。早すぎちゃった。熱が37.8℃, しんどくなり眠る。
- 20:00 テレビ 入院初めてテレビ観る。銭金面白いわ～
- 21:00 座薬 顔の腫れによる痛みが強くなったため, 座薬を入れる。
- 22:00 就寝 冷えピタと点滴を交換し, PCチェック後眠る。

## ■あのねえ, 今日ねええ..

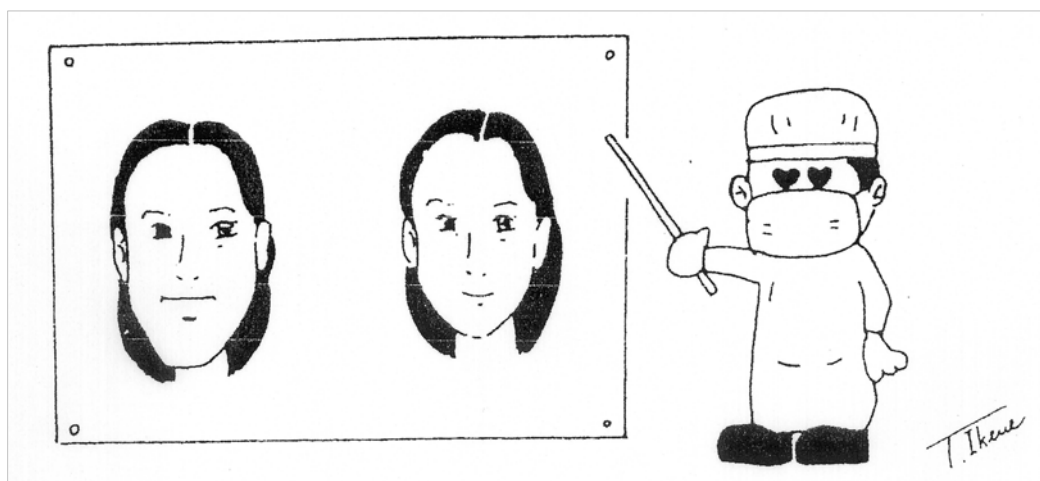
昨日から術後の顔の痛みで何度座薬や筋肉注射をしたことか..予想していたものの, 顔の腫れが半端じゃない!!「あなた誰?」と自問自答したくなっちゃうくらいだった。今日明日は顔の腫れがピークらしい,,このまま戻らないかしんないなあ～と少し不安も抱えている。

まだ血を抜くための顔の管がとれていないため, 今は水分補給のみ。すごく楽しみにしていたが, いざ飲み物を口にいれると吸う力がなく, 歯に水があたるととても痛い。いつの間にか知覚過敏になったようだ, あ, シュミテクトしなきゃ～。本当に飲みずらく, 今は点滴で水分・糖分補給しているからちょっと飲んで止めた。明日顔の管が取れることにより, ミキサー食も開始するのだが, 食べれるのかなあ??

飲み物でこんな痛みがあるのならミキサー食はととてもとてもキツイことなのかもしれない..ご飯食べるの楽しみになのに..あと, 今は口が閉じれないため唾液がたらたらする。看護師さんに吸引を覚えてもらって, 唾液をチューチュー吸いまくった。

夕方から熱が出てきた, こりゃ早く下げないと明日風呂に入れない!!やばいっす!! 腫れ止めのバンドをつけていることもあり, 顔も髪もぐっちゃぐちゃ。身内以外には絶対見せられない汚さだ。夜は顔の痛みも出てきて座薬をいれてもらった。少し眠ったら37.4℃まで下がった, あと一息じゃーん!!明日お風呂OKもらうためにも今日はこれでおねむしまーす。

明日はどんな顔になってんだろう?? 少し楽しみです。



## 2/2/2006 (術後2日目)

- 6:30 起床 体温36.3℃, よかった～. 看護師さんに口のチューブ外してと懇願したが駄目だった. 少し眠る.
- 9:00 口のチューブ外れる 先生の許可が出て口のチューブ外れた. 痛いよ～と脅されて抜いてもらったら本当に痛かった. 平熱であること確認されてからシャワーの許可もらう.
- 10:00 冷えピタ張替え 腫れ止めのバンドを外したので, 冷えピタのみになった. 看護師さんにしっかり止めてもらう. 水分補給に, 桃ジュースと水を約30cc飲む.
- 12:00 初ミキサー食 **献立**<魚の蒸し煮・ごぼうとさといもの煮付け・ほうれんそうの胡麻和え・おかゆ・ヨーグルト・ジュース>が, 出たが, 実際ミキサーにかけて食べたのは蒸付け・胡麻和え・おかゆ・ヨーグルトのみ. 大体半分食べた. ヨーグルトは牛乳に混ぜてアレンジ, 美味しかった～. 予想通り味気ない食事です.
- 13:30 ウォーターピック 水とインゾジンをを使って歯を磨く. 口が開かないため洗浄はウォーターピック頼み. スマイルからお花が届いた～, ピンクで可愛い. 心和むわ～.
- 14:00 昼寝 何もすることなくなりとりあえず昼寝.
- 15:00 初シャワー ミキサー食開始により水分・糖分補給の点滴終了!! 許可がおきたシャワーによりやく入る. たまらん気持ちいい～☆かなり早い許可らしい.
- 16:30 点滴 抗生物質の点滴. 約30分. 毎日朝晩点滴はこれのみ!!
- 17:00 ブラッシング指導 外来に降りて, 衛生士さんよりブラッシング指導受ける. ウォーターピックで除去できない粘り系汚れを1列の細長い歯ブラシできれいにする. リンガル(裏からの矯正)用歯ブラシとはまた違い, なかなか使い勝手がいい.
- 18:20 夜ご飯 **献立**<入り豆腐・鳥と野菜の蒸し煮・白菜の漬物・おかゆ・牛乳・カロリーメイト>が出た. 牛乳はヨーグルトとブレンド, カロリーメイトは食べてない. . . おかゆ, おかずはミキサー食にして食べた. しょうゆが欠かせない!!
- 19:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄. 30分は余裕でかかる大事な作業です.
- 21:00 薬 今晚も37.4℃と熱が出たため, 解熱剤を飲む. 毎晩出てるなああ. . . 水分補給に, コーラ約200cc飲む.
- 22:00 就寝 雑誌を読み, PCチェックし, ボールペン講座して眠る.

## ■あのねえ, 今日はねええ..

今日はスマイルからお花が届いたのおお～, この病室という独特な空間でお花は本当輝くわ. 小澤先生, スタッフの皆さん, ととてもとてもありがとうございました☆きちんと育てます!!

ようやく口のチューブも外れ, ミキサー食開始しました～v(^▽^)v普通の人に近づけたと本当に嬉しさ実感. 歩くときも点滴を連れまわすのみとなりました. お気軽～.

ミキサー食は作るの45分, 食べるの5分でまず作ることが大変. 予想以上にミキサーでどろどろにならず慣れるまでは悪戦苦闘は確実. 少しお水を入れたり, 牛乳を足したりと液体を活用することがポイント. 食べれるようになると点滴1個とってくれるから頑張って食べるようにしなきゃ. そしてそして, , 'ミキサー食食べたぞ'と大いに自己主張しまくり, 水分・糖分補給の点滴とおさらば～, わーい☆これからは朝晩抗生物質の点滴だけとなり, 今まで子分化してた点滴棒ともお別れ, ぐすっ.

点滴完了後に初シャワー!!これはたまらん気持ちよかた～, エステでマッサージしてもらい以上の喜びがありましたわ. 身体洗うってこんなに最高なお?? と1人しみじみお湯をかけシャンプーするのですでした. .

ブラッシング指導前に, 上下のワイヤーにゴムをかける調整をもらったんだけどたまらん痛い(涙)どこかから来ていたお医者さんが快く作業してくれたにも関わらず, 目がギラリ. 痛くてギラリ. . . 血出てるやーん!!(とびきりのスマイルで対応してくれたのに, , 許しておくれ～)

夜のミキサー食, お昼で少しコツをつかんだのか多少てきぱき作れるようになった. ミキサー食はとても味が薄いです. 皆さんお好みの調味料(しょうゆ・塩・カレー粉・ガラスープなどなど)持参を絶対オススメします. 香川県立中央病院では, ミキサー食レシピのミキサークラブノートがあります. 美味しかったレシピが書かれています, 是非ご参考あれ!!

入院時間を少しでも楽しく, ご飯を美味しくして過ごしたほうが絶対いいですよ～. 歯みがき後, 友達のありがたさを実感しながら, 部屋に戻って解熱剤を飲みました. どうやら毎晩熱が出てくる. . . ちよっと危険だぞお. 少し早いですがそろそろ寝ます. . . おやすみなさい.

## 2/3/2006 (術後3日目)

- 6:30 起床 体温36.5℃, 朝は下がるなあ. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
- 8:00 朝ご飯 **献立**<白菜のおひたし・味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク> が出た. 全てミキサー食にし, 牛乳にグレープゼリーブレンド, , 大失敗. しまったあ~, 食物繊維入りだから漉せないんだ~, チッキショー!!
- 8:30 診察 顔の腫れは引いてないが順調とのこと.
- 9:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 10:00 冷えピタ張替え 冷えピタをテープで止めてもらい, 抗生物質の点滴を打つ. 点滴
- 12:00 昼ご飯 **献立**<肉じゃが・麩のすまし汁・ごぼうの煮物・おかゆ・ヨーグルト> が出た. ミキサー食にして食べる. 今回は牛乳ヨーグルト, ブレンド王決定☆母が来る, 初めてミキサー食を見てとても不安げ. 離乳食を上回る薄さに目が点だった.
- 13:00 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 13:30 売店へ 不足してきたブレンド用ヨーグルトと野菜ジュースを買う. 野菜ジュースは初めて. ミキサーノートよりプリン牛乳も美味しい(納得)らしいが, 甘い系は今回お休みしませう. 院内はとても乾燥しているため, ハンドクリームをコテコテタイプにバージョンアップ☆女の子の皆さま~, 乾燥対策絶対忘れずに!!お肌はもちろん髪もパサ子になりますよおお.
- 14:30 ゴム指導 外来に行き, 衛生士さんがまずゴムを減らしてくれた. ただし, 減らすのは起きている時のみ. お休み用のゴムの掛け方教えてくれる.
- 15:30 シャワー 男性の日だが, お風呂が空いている時は入浴ok!!毎日シャワーできることはとても嬉しい☆女の子だもん♪きれいにしなきゃ♪せめて身体だけでも
- 17:30 点滴 抗生物質の点滴. 約30分. 体温36.7℃, 今日では解熱剤なしで眠れそう☆やったー!!
- 18:10 夜ご飯 **献立**<魚の蒸し煮・うどん入りすまし汁・炒り豆腐・おかゆ・牛乳・カロリーメイト・卵ボーロ> が出た. 今回は牛乳といちごヨーグルトのブレンド, カロリーメイトがどうも苦手. . . おかゆ, おかずはミキサー食にして食べた.
- 19:00 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 19:30 階段お散歩 病棟の7Fから下まで運動. 予想以上に体力なくなってる, やばい!!水分補給に, ミネラルウォーター約200cc飲む.
- 22:00 就寝 少しテレビ観て, 眠る.

## ■あのねえ, 今日ねええ..

昨日メルで友達が本格的エステ開始したと報告あり, 私もしたくて小澤先生に術前に話したところ, 「完治する3ヶ月後くらいにしてね～」と. . . あああ, 手術頑張りましたよ記念に早く開始したいよう, とりあえず今は歯のことに専念しなきゃ☆だね～. 朝ご飯でブレンドをヨーグルトからゼリーに変えたら大失敗(泣), 食物繊維系はオススメしません. そりゃそうだなあ~, 繊維くずれないもんっ.

母が昼前に来る, 手術翌日に比べると顔の腫れが引いていると母にはわかるらしい, さすが我が親☆私は未だに「富永一郎」にしか見えてない. どうよくみても, 逆さにみてもやっぱり「富永一郎」なんだけどなあ～. あ, 富永先生好きですよ. 顔かたちの例えだけです.

今日も外来に行く, ゴム指導を受けました. 今日からプレートから動かさないためにつけているゴムが少し減りました. これはあくまでも起きている時のみ. 夜寝るときは術前の歯のくせを復活させず, 骨の正しい固定のためにゴムをたくさんつけます. 慣れれば簡単な作業なんです, 私はジェルネイル(つけ爪)愛好者. 手術も麻酔の先生に「これとるならペンチしかないんですう～」とゴネまくり, 足には何もしてなかったことからやっとな手術OKもらったネイル愛好者. だって説明なかったもん!! とわがまま言っちゃいました. 皆さん, ネイルは落として入院しましょう. 爪から酸素を計るのです!! とてもとても大切なことなのです!!! 今だから力説!!!!

話戻って, , ネイルがゴムつけに不向きなんですよ～. 特訓あるのみ☆☆お風呂はできる限り入ろうと決意しています. やっぱり歯もきれいにしているんだから身体もきれいにしたい. 看護師様, よろしく願い致します. お風呂のリフレッシュ効果つとつとて大きいんだ~, 化粧水もパタパタして気持ちよい. 身体もさっぱりやわ～. あまり感じていないですが, 病院特有のにおいに過敏な方は患者さんに迷惑かからない程度にコロンをハンカチにシュッ→とするだけでも気分が変わってきますよ. お好みのリフレッシュを見つけることも明るく入院ライフを送るための大切なポイントですね.

さて, 明日くらいから腫れがひいてくるらしく, 痛みもほとんどなくなったから少し外出して復帰に向けて体力つけちゃおうと考えてます. 先生OK出して下さい☆ビール飲みませんから～. 久々足動かして疲れました, 今日もおやすみなさいZzzzzz..



## 2/4/2006 (術後4日目)

- 6:00 起床 体温36.0℃. よーし熱なしっ. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200ccと水約300cc飲む.
- 7:00 診察 菅野先生直接病室で診察, 経過観察と来週の開口練習のお話あり. 今日の外出懇願したところ, 快くok!!ありがとうございます☆嬉しい〜. 追加でビール禁止令も出る. .
- 8:00 朝ご飯 献立<青菜のおひたし・味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. 全てミキサー食にし, 牛乳にブルーベリーヨーグルトブレンド, やっぱうみや〜.
- 9:00 点滴 抗生物質の点滴を打つ.
- 9:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 11:00 看護師さん診察 抗生物質の点滴は今日まで, 明日から内服に変更, お薬もらう. 術後, 管が入っていたときに使ってた吸引器とお別れ, , 多分個室明日くらいまでかなあ. おなかの調子を整えるお薬をお願いした.
- 12:00 昼ご飯 献立<じゃがいもの煮付け・寄せ豆腐・白菜のおひたし・栄養補助ドリンク・おかゆ・ヨーグルト>ミキサー食にして食べる. 今回は野菜ジュースヨーグルト, 野菜不足を痛感しているため試みた, 美味☆
- 13:00 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 13:30 外出準備 昼から外出するため久々普段着を着た. すごく新鮮で嬉しくなった.
- 14:30 外出 最初栗林公園に行く予定だったが, 今日には雪で寒い寒い. 少しでも温かい商店街〜高松駅方面お散歩に変更. マルナカでヨーグルト等買い込んで病院へ帰る. ずっと雪降ってて寒かった〜, 病院温かい☆
- 18:10 夜ご飯 献立<魚の梅煮・にんじんのすまし汁・青菜のおひたし・おかゆ・牛乳・カロリーメイト・オレンジジュース>が出た. 今回も野菜ジュースヨーグルト, 無塩じゃなかったのね. カロリーメイトはパス. . おかゆ, おかずはミキサー食にして食べた. 梅干って唾液たら〜となるせいか食欲増すねっ, おかゆのブレンドにもオススメしませう.
- 19:00 点滴 最後の抗生物質, タイタイのサナラネ〜. 注射痕から開放されてハッピー☆
- 19:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 20:20 お風呂 お昼外出していたこともあり, 今日には夜お風呂. あああ〜気持ちええわあ〜. 水分補給に, ミネラルウォーター約300cc飲む.
- 22:00 テレビ 今小梅にどっぴりハマってます, 「エンタ」しか出てないのよねん. 就寝

## ■あのねえ, 今日ねええ..

昨日, 久しぶり平熱の夜を過ごした. 当たり前がとても嬉しいことが入院してから多発している. そして今朝, 先生に外出許可もらっちゃいました〜☆このために昨日の夜からいい子に過ごしたもんねえ. どうしても外の空気が吸いたくて吸いたくてうずうずしてたのさ〜, 先生ありがとうございましたm(\_)\_m ビールは駄目よって?? そりゃもちろん守ります!! だってあてが食べられないもん. えっ, そうじゃないって?? 朝ご飯もきちんと食べました, お昼もきちんと食べて歯みがき終わったら出発するよお.

昼ご飯終わって少ししてから出発☆今日雪じゃん!!めっちゃくちゃ寒いじゃん!!そーいや今松山で椿さんしてるんだ..この寒さが過ぎれば春なのねとしみじみ, 最近冬好きなのです. 寒さには勝てず, 栗林公園→商店街に変更. 私の手術を知らない人と病院外での初対面, 今まで当たり前でできた「会話」が今日はなかなかできない. . 散歩前は見た目の不安が大きいかなと思ってたが, 違ってたあ「会話」がヤマダ. 不安はあったものの「やってみるしかないやん」精神で体当たり. 会話が必要になったのは三越とサンマルク. しゃべれないとわかったときから皆さん大きな口を開けて, そしてゆっくりお話してくれました. とてもとても親切にしてくれてありがとうございます. 高松の皆さん優しいよおお〜と感動しながら面白いこと発見☆私, 耳は普通です. でも皆さん声と口めっちゃ大きくゆっくり会話されてるんですよ, そしてカタコトっぽいしゃべり. もし逆ならと考えたときに同じことするな〜と痛感しました. 1番嬉しかったこと, それは皆さん意思疎通がしやすい言葉で話してくれて, 聞き取りにくい私の言葉をゆっくり丁寧に聞いてくれたこと. 今回の入院は, 人の優しさを再認識したことも大きな収穫だなあ〜. 最後にマルナカで食材と松山に売ってないだし醤油買って病院へただいま☆いい旅できたよ, ビール飲まなかったぞ, えらいぞ私. えっ, これもそうじゃないって?? 帰ったらあと少しで夜ご飯, 今日にはたくさん歩いたからおなかぺこぺこですう〜.

大目の野菜ジュースヨーグルトを足して食べた後は満足してたのに, 寝る前にはぐうぐう. おやつ代わりのファンタを早速飲んじゃった, ハニーレモン美味しい. 今日には久しぶりに心地よい疲れで眠れそう, お散歩パンザイ!!明日も歩きたいなあ. ということでぐっすり寝ませう, おやすみなさい(o)Zzz..

## 2/5/2006 (術後5日目)

- 6:30 起床 体温36.3℃. 今日もお外遊びできるなっ. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, 花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200ccとハニーレモン約200cc飲む.
- 8:10 朝ご飯 **献立**<切干大根・味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. 全てミキサー食にし, アセロラヨーグルト牛乳ブレンド, ☆3つ〜. 今日から点滴終わって内服の抗生物質にバトンタッチ, 薬量増えたな..
- 9:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄
- 10:00 診察 腫れが少しずつ引いていること, 内出血が首に出てきたことを確認. 今日も外出許可おりる. 昨日いい子にしてよかた~, あざーっす!!
- 10:30 歯みがき なくなってたインジゲンGET!!ウォーターピックで口内洗浄.
- 12:15 昼ご飯 **献立**<魚の煮付け・青菜のおひたし・ポタージュ・おかゆ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>が出た. ミキサー食にして食べる. 今回も野菜ジュースヨーグルト. 今日ポタージュの美味しさに感動☆☆
- 14:00 外出① マルナカでヨーグルトとジュース買って歩いてると厳格さただよう神社発見!!
- 15:30 家族と合流 病院で待っていると両親と姉家族がお見舞いに来てくれた. 母以外は予想通り顔の腫れと会話のしづらさに驚く. 必死で1時間ほどしゃべった後に母より「今は口動かされん!!」えええ~, そりゃないよおお. 姉大爆笑☆水分補給に, ハニーレモン約100cc飲む.
- 17:30 外出② みんなを見送って今度は街にお散歩, 途中の神社の「合格祈願」に惹かれてまたお参り.
- 19:00 夜ご飯 **献立**<カロリーメイト・カルシウム飲料>水分のみ. 今日は外出時間を長くしていたため夜ご飯抜きになった. 冷蔵庫にあった水分のみ注入, 明日はしっかりミキサー食食べるぞっ.
- 19:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄. 水分補給に, 栄養ドリンク1本飲む.
- 23:30 就寝 ちょっとテレビ観ておやすみ☆

## ■あのねえ, 今日ねええ..

昨日外出してリフレッシュできたおかげか爆睡してた〜お布団を電気毛布から普通の布団に変更したのもよかったのかもかも. 電気毛布に限らず, 電気カーペットやコタツで寝るのは苦手...1人脱水症状起こしてすごい疲れちゃうのよねー. 気持ちよく目覚めていつも通りの朝を過ごす.

んで朝ご飯. 今日ヨーグルトブレンドですわー, 習慣ですわー毎日晚酌してたからビールに変わるものを見つけてハッピー☆もしかしたら晩酌ぐせ消えたかもしんない~, 節約できるわ〜.

点滴がなくなって, 入院を実感できるものが少しずつ消えていってるなあ. 肺炎で入院したときは退院まで点滴があって, 外出もしなかったから超優良患者であり病人だったの. 今, 首から下はめっちゃくちゃ普通だもん, 当然なのかな? おかげで自由時間が増えてストレスたまりにくいです. 菅野先生, 今日も外出認めてくれてありがとうございます. またリフレッシュしてきまーす!! 今日家族がお見舞いにくてくれるから2部構成外出.

まず外出① 今回初めて西にとぼとぼ, 買い物してとぼとぼしていると神社発見☆それも厳か☆☆早速お参りに, ここ古墳群が有名らしいです〜. 神社から見える風景もなかなかよい, 近場お散歩コースにオススメです. 家族と姉家族がお見舞いにくてくれるので病院に, 実は, 姉家族には今の姿あまり見せたくないのです. 上の子が3月に同じく口腔外科手術(鼻の近くにある永久歯を下ろすらしい)を受けるんですが, 今でも怖がっているのです. 私のぷっくり腫れてワイヤーびっちり話せない状態見たらますます怖がるのではと...初見でやっぱりびっくり☆そこはおばの話術で「こんなにひどくは絶対ならんからねー」と必死で諭したらようやく安堵の様子. よかた~, 姉ちゃんにも「大丈夫やから」と力説してこれまた安堵. 私も安堵してたら「まだ骨くっついてないのに喋られん!!」えー!! 母よー!! そりゃないやん!! 母が1番話かけてきてるやん!! やっぱ母の発言は違う, 姉ちゃん大笑い!! 子供を心配する親心として素直に受け取りました, 思いやりからの言葉だもんね, 私素直に育っててよかった(笑).

見送って外出② 近くの「中野天満宮」のでっかい「合格祈願」に惹かれてまたお参り. 入ると「願かけ撫で牛」がお出迎え. 牛可愛い〜. 骨が正しくくっつくようにと祈りながら撫で撫で撫で撫で...撫で過ぎい??街まで行ってユーターン. 病院帰ってミキサー食食べず, ジュースごくごく. 明日からはきちんと食べるぞっ. 今日もうぐっすり眠れそう☆おやすみなさーい(〇^)

## 2/6/2006 (術後6日目)

6:40 起床	体温35.9℃. 順調やわ～. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
8:15 朝ご飯	献立<かぼちゃの煮物・味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. 全てミキサー食にし, フルーツヨーグルト牛乳ブレンド, うまっ.
9:30 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
10:30 看護師さん診察	恒例の体温・血圧チェックと状況報告. 腫れ引いてきたね～, と嬉しい言葉☆体重が-3kg, あまり痩せると栄養が回らなくなるため, いっぱい捕食してねとのこと. ミキサー食って固形はないからどうしても痩せちゃうんだよね, 回復遅れにならないよう気をつけなきゃ. ダイエットご希望の方, 自然に痩せます. みんな2kg近くは痩せてまーす.
12:15 昼ご飯	献立<肉じゃが・ほうれん草のおひたし・なすのそぼろ煮・おかゆ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>が出た. ミキサー食にして食べる. 今日はブルーベリーヨーグルト, 少しヨーグルト休みたくなってきた.
13:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
13:30 お風呂	日曜は入浴できないため, 1日ぶりのお風呂. 気持ちええ～.
15:00 開口練習	外来において今日から口を開ける練習. 衛生士さんにピンセットで強制的に開けられたとき「フギー!!」と絶叫する痛さ. 練習を重ねているうちに少しずつ慣れてはきたが, 筋肉痛状態.
16:30 自主レン	部屋に戻って「あああ～」「あああ～」と引き続き練習. 水分補給に, ポタージュといちごみるくの高カロリージュース飲む.
18:00 夜ご飯	献立<鯛のレモン蒸し・さといもの煮物・豆腐のすまし汁・いりこ出汁スープ・カロリーメイト・牛乳・ジュース>がでた. 鯛をミキサーした後, 漉せなかった分が器にどっぽん. 大丈夫だろうと食べると歯に詰まって水分も吸えなくなっちゃった. . 魚好きなのに1人ご立腹でありあまり食べずに終わった.
19:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
19:30 自主レン	「あああ～」「あああ～」, 痛いなあ. 水分補給に, 栄養ドリンク1本飲む.
21:00 テレビ	西遊記観たかったのよねん.
23:00 就寝	おやすみ～

## ■あのねえ, 今日はねええ..

目覚めにいつもの栄養ドリンク飲んで行動開始!! 昨日の夜何度も目が覚めてなかなか寝付けなかったなあ. 頂いたお花が少ししおれてきちゃった～, いや～ん, このお花は入院ライフに欠かせないのいい～. はさみ借りて水切りする, やっぱ茎が弱ってたかああ. これで元気になってくれるはず♪

今日は月曜, 看護師さんや実習の若いナースが☆病院らしい活気が戻ってきた!! 若い人が入るってやっぱりいいですね～, うちの営業所は欠員補充しきれないから若い人いないのよね. 職場復帰したら思いっきり若作りしてみようかなあ?? 多分みんな無視だろな～(泣).

今日から退院に向けての開口練習☆お願いします!! 痛いです!!!!!! 筋肉が衰えたのか生まれてばぶばぶ言い出して32年間, こんなに話すことが大変なことはなかったです. ミキサー食は想像できてたから抵抗なかったものの, 口を開けることはものすごく衝撃wwwwwwwwww「あああ～」「あああ～」と少しずつ開けていくことにする. 開口練習で大切なことは, 切った関節を正しい位置に定着させること. そして想定通りの骨にしていくこと. だから単純に話すだけでなく, 開けた後がとても大事!! プレートにきちんと戻して「正しい位置はここよ～」と覚えさせなきゃいけないの. 戻すときは慎重に正しいところにしっかりと. 今は開けることはもちろん関節や骨が正しく機能することも疎かにしちゃダメ. ここで手抜きすると, 変な位置になってまた手術ってことになる. まず骨がくっつく1ヶ月は絶対言われたことを守って退院後も頑張らなきゃ☆あの痛みと辛さはもう勘弁でございますううう～. . . 今はゆっくりでいいから正しく特訓しようと強く誓ったのでした.

口が5mm～1cm以上, 開けてきちんと閉めれると退院許可が出まーす. 今日はすごくポタージュ飲みたくなって, 缶をぐくぐく. あっ, コーンダメじゃーん!!でも美味しいなあ～. 明日も練習頑張るぞおー!! ではおやすみなさい☆

## 2/7/2006 (術後7日目)

6:50 起床	体温35.9℃. 最近起きる時間が遅くなってるなあ. いかんいかん. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
8:20 朝ご飯	献立<青菜のおひたし・卵のすまし汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. 全てミキサー食にし, ヨーグルト牛乳ブレンド, 夜食べなかったからやっぱり美味ちっ.
9:30 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
10:00 自主レン	「あああ〜」「あああ〜」恒例の706号の雄たけびが病棟に流れてる〜♪
10:50 看護師さん診断	恒例の体温・血圧チェックと状況報告. 開口練習で少し口が痛いことを話した. これを乗り越えたら退院だから〜とのこと退院はすごく嬉しい反面, マンションにミキサーがないことや布団の敷き方など不安も大きい. 特に食事は悩んでいます. 考えとしては「baby用離乳食」を買う☆.
12:15 昼ご飯	献立<カキのクリーム煮・キャベツとふかし里芋・なすの煮物・おかゆ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>が出た. ミキサー食にして食べる. 今日はグレープヨーグルト, ちと分離するなあ.
13:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
14:00 開口練習	外来. 昨日よりかは少し開くようになりました. これも「雄たけび」効果だわ〜. 衛生士さんから見るとまだまだBABY級の開き方, やっぱ痛いのよねん. . . これより「30分×1日4本」特訓に突入〜☆誰にも見せられない形相で訓練開始!!
14:30 探検	30分練習の後は1時間休憩, 歩きたいこともあり1人ぐるぐるぐるwwwwww
15:30 自主レン	「あああ〜」「あああ〜」「いてええ〜」「いやああ〜」「はらへったああ〜」
16:20 N.Y.	行ってみたいの, でも現実に入浴.
18:10 夜ご飯	献立<鯛のみぞれ煮・卵豆腐・魚すり身のすまし汁・いりこ出汁スープ・カロリーメイト・牛乳・ジュース>が出た. 今日は慎重に鯛と向き合う. 卵豆腐に幸せ感じる. 豆乳ごまプリン牛乳にする, , 別々に食べるほうが・・ね.
19:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
19:30 自主レン	「あああ〜」「あああ〜」「はらへったああ〜」水分補給に, レモンティー飲む, ホット勢いよくストローで吸うのはやめましょう(T. T).
21:00 テレビ	むふふ〜.
23:00 就寝	おやすみ〜.

## ■あのねえ, 今日はねええ・・

昨日から「あああ〜wwwwww」と叫んでいる効果かよく眠れました. もう少し早起きしなきゃ〜. 仕事復帰したらお散歩通勤しているから6時前起きだもね.

顔の腫れは多分mm単位で引いているのかな? 毎日見ているとあまり変化感じられないのよね. 昨日も今日も先生の診察ありません, いつ診てくれるのだろう・・

今日の外来での開口特訓は14時から, 余裕ができれば自主レンしよ〜. お散歩行きたいな〜. 昼ご飯を飲みほしていざ特訓!! 今日から「30分×1日4本」ですとおお〜?! この痛み能耐えながらああ〜?! まじぼん?!?! . . . 文句なんぞ言いません, もちろん自分のためですもの. 頑張りますっ☆キラキラキラキラ. なんだか「エースを狙え」上戸彩の気持ちがよくわかるよお, そして「アタックNo.1」上戸彩もさっ. 衛生士さんの「楽しくしなきゃ〜, 唄歌っていいよ〜」とお話してくれたもののやっぱ唄は, , ねえ, , マイクどこですか??

そうです, これから練習量を増やして今度は口の筋肉か関節かな? 固まらないようにしなきゃいけない. そしてミキサー食からスプーンdeごはんに成長するためにも, 今頑張らないといけません. そしてそしておしゃべりを口に学習させなければいけないのです, また楽しく日常生活したいですから. 元の位置に戻すことをしっかり頭に入れて「あああ〜」励みまーす☆この練習をし初めてものすごくおなかが空くようになりました, 口の開閉=嚙む行為と同じだから食欲が湧いてくるのかな? 回復のためにも捕食は必要です, いっぱい食べましょうねん♪

さてさて, 顔の腫れが落ち着いてきましたうーん, , 見た目は前とあまり変化ないかなああ, , 少し不安が出てきちゃった. . . 私は受け口と開咬のため矯正→手術という選択を行いました. 選択に悔いはありません. 後は, どのように調整していくのか松山に戻ってきちんとお話を伺い再度矯正に戻ります. 腫れとプレート, 前歯ブリッジがあつての今の顔, そんなに心配なくてよいのかも, , でも変化がなかったら少し悲しいですね. 心配症すぎるのかなああ〜, 先生帰ったらまた話して落ち着かせて下さいねんあ, これ書いている最中に電気毛布とさよなら〜しちゃった, 今日から寒さに気をつけよおー!! . . . ではではおやすみなちゃーい☆☆

## 2/8/2006 (術後8日目)

- 6:50 起床 体温36.7℃, 明日は目覚ましかけよつ, 遅いわああ. 洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
- 8:20 朝ご飯 **献立**<高野豆腐・大根と人参の味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. 全てミキサー食にし, フルーツヨーグルト牛乳ブレンド, 今朝は気分的に食べた気しないなあ.
- 9:30 歯みがき  
診察 ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.  
左右非対称ではない腫れについて聞く. 痛みも右が大きい, 後で三次先生のところに行くことにした.
- 10:20 自主レン 「あああ〜」「あああ〜」1cm近く開くようになったぜい♪
- 10:30 看護師さん診察 恒例の体温・血圧チェックと状況報告. おなかの調子が悪いため, 薬を処方してもらうこと依頼した.
- 12:15 昼ご飯 **献立**<青菜のおひたし・大根の煮物・ささみと野菜の煮付・おかゆ・いりこ出汁スープ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>が出た. ミキサー食にして食べる. ヨーグルトはそのまま, 固形が食べたい〜.
- 13:30 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 15:30 母帰る 診断書類を受取り, 退院に備える. まだ決まっていんだけどねん.
- 16:00 開口練習 外来. 今日順調に口が開いている, 確認の上ゴムを3mm→4mm変更. 開けすぎ〜い. 衛生士さんから「開けている長さより開閉多いほうがいいのよお〜」と教えられ, 雄たけび短縮「あー」. そして「スプーン食」開始が決定☆ここまでよく頑張りました〜, やっぷー(´▽`)/.
- 17:00 ニューヨーク 書きたかったのよん, もちろん入浴です.
- 18:10 夜ご飯 **献立**<かれいの煮付け・豆腐のすまし汁・かぼちゃのそぼろ煮・いりこ出汁スープ・おかゆ・カロリーメイト・牛乳・ヨーグルト>が出た. かれいとかぼちゃ(スプーン食始まったらそのまま食べてね)のみミキサー, 残りはそのまま. そして卵豆腐を食べる. . . 口に入れることは簡単, しかし, 入れてから噛めなくてのどまで! 飲み込むしかない! 吸いつづけて食後, ほっぺ激痛(TOT)
- 19:20 歯みがき ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
- 19:30 自主レン 「あー」「あー」「あ」「あ」「い」「て」「え」
- 23:00 就寝 おやすみ〜

## ■あのねえ, 今日ねええ..

朝の診察で口を切るより口を正しく開くことのウエイトが高いことを教えてもらう. そうだね, , 口がきちんと開かなきゃ生活できないもんね. ますます練習に取り組まなきゃ. 退院許可がおりない最大の理由なので, , 本当なら出ておかしくない時期に突入したんだよねん.

少し右の腫れ方が気になるので今日は外来で三次先生に診てもらいまーす. そうなんですか〜, 左が順調すぎる回復力なんだ. さすが私?? 三次先生わかりました, 様子みよーっと. 口の開け方ハ虫類って, ,せめておっとせいの喜ぶ姿くらいがよかったですわ(笑)練習頑張りまーす.

母が昼に来てくれる. 今後の話をいろいろする. お互い悩みあるねええ, , さすが親子見送ってから外来に練習. 成果疲労, , いや披露の時「あ〜」開くようになったとようやく認められる. ムフ〜..ゴムが3mm→4mmに変更, よかった, 認められた結果だもん. 少し楽に開けるようになる. そしてそして..「スプーン食」に昇格☆パチパチパチ〜豆腐やプリンなど少し固め(ミキサー食で過ごしていると固さ感じるのです)のもの, 病院食の5分粥やかぼちゃなどすりつぶすことが容易なものを夜ご飯からスプーンで食べることに!!どうなるかな〜, わくわく☆☆早速売店へGO→そしてそしておしゃべりを口に学習させなければいけないのです, また楽しく日常生活したいですから. 元の位置に戻すことをしっかり頭に入れて「あああ〜」励みまーす☆この練習をし初めても夜ご飯, , あ〜ん♪ 途中まではスプーン入る, , そこからは吸い込むしかないんだー!! まじぼん!!! すぐおなか空くようになりました, 口の開閉=噛む行為と同じだから食欲が湧いてくるのかな? そういやそしゃくできなかつたんだああ..

ひたすら ①口に入れる ②のどまで吸い込む ③ごっくん を繰り返す. 豆腐とおかゆは固さと重みを感じて食べるのが今はとても難しい, 食べることがこんなに大変だったとは.. 初のスプーン食, とても大変です. 口の筋力ある方は開けてもぐもぐできて楽にクリアーできるかも知れませんが.

私は開咬のため今まで前歯でそしゃくすることは難しいことでした. だから奥歯で噛む→楽しくなり柔らかいものを好む. そして矯正に入って, 器具をかばう・変形させないためにも特に柔らかいスープや豆腐などばかり食べるようになってしまったのです. あちゃ〜いいきっかけかもしれないなあ, これからは全ての歯でしっかり噛むようにしよつ.. まずスプーン食特訓, 引き続き頑張りまーす☆ではでは, おやすみなさーい

ZZZZZZZZzzzzzzzzzz

## 2/9/2006 (術後9日目)

6:10 起床	体温36.5℃, 早く寝たのがよかったかな?今日は早起き～洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. . 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
8:10 朝ご飯	献立<厚焼き卵・玉ねぎの味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. ミキサー食は厚焼き卵と味噌汁のみ, 楽になったよう. 玉子豆腐も食べる少しコツをつかんだのかスプーンがスムーズに口に入るようになった. 固形物入れたいなあ. .
9:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
9:45 自主レン	
10:30 看護師さん診察	恒例の体温・血圧チェックと状況報告. 昨日処方してもらった薬が効きおなかの調子よくなる総合病院だと院内でなんでも治療してもらえらるから助かるわあ. .
11:30 自主レン	「た」「い」「い」「ん」「ち」「か」「い」「?」
12:15 昼ご飯	献立<里芋となすの蒸し煮・小松菜のおひたし・コーンスープ・おかゆ・いりこ出汁スープ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>小松菜はミキサー食にして食べる. ヨーグルトは買ってきたバナナヨーグルトにチェンジ☆
13:30 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
15:00 自主レン	「ふ」「り」「ん」「た」「べ」「た」
16:00 開口練習	外来. 三次先生に開け具合チェックしてもらおう. . だめだあ～退院許可でない～. 開くことは出来ているが閉めたときプレートにきちんと入らない＝顔の筋肉が新しい動きを覚えておらず, 正しい位置に骨がくっつかない恐れがある. . のですかなり凹むが家庭内リハビリを継続すること, 小澤先生にきちんと診てもらおうことを約束に退院許可☆.
17:30 自主レン	「や」「ば」「い」「な」
18:10 夜ご飯	献立<鯛の煮付け・豆腐と春雨のすまし汁・小松菜のおひたし・いりこ出汁スープ・おかゆ・カロリーメイト・牛乳・ヨーグルト>おかずはミキサー食, あとはそのまま. 慣れてきましたなあ.
18:40 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
19:00 入浴	めげないためにもリフレッシュ☆
20:00 自主レン	「こ」「れ」「ど」「か」「な」「?」
23:00 就寝	おやすみ～

## ■あのねえ, 今日はねええ..

今日は久々天気いい～, 入院してから一気に冷え込んで雨や雪の日が多かったから特に嬉しい☆さーて, 今日もうスプーンで, , もぐもぐ, , あ!!こつ掴んでるう!! さーて, 今日もうスプーンで, , もぐもぐ, , あ!! こつ掴んでるう!! 鏡でチェックすると昨夜に比べて若干口の開きが大きくなっているような気が, , いい傾向です. ほっぺもあまり痛み感じず食べ終わることができました人の食べたい本能ってすごいなあ～, 適用能力すごいなあ～, あたしすごいなあ～!! えっちがう??.

入院してから初めての経験がいっぱいありました. 「ダメやーん」と落ち込まず失敗も教訓と思って根気よく頑張ると絶対いい結果が出ます, 何でもあきらめちゃダメですよ.

昼ご飯も食べて少し余裕を見せながら練習して外来へ → 「先生退院できますか??」「この話し方は退院許可出せないよ」・ガガーン(口;) どうしょお～, どうしても閉める行為がきちんと出来ない!!なんでなんで～!!!

昨日も書いた通り, 私は今まで前歯で噛むことが出来ていないことも大きかったのでしょうか? 年齢による回復力の遅さでしょうか? 本当に「前歯で噛めない」のです. . あごの骨がついてない云々以上にきちんと筋肉が使われてないのです. ごくごく当たり前の行為がこんなに大変だったとは, , つくづく実感した1日でもありました. 悔しい, でも出来ない. たった1日でとても大きな葛藤です. 練習しても機能していない. . 頑張っていないのかなあ. . 私は確かに覚えが遅い部類になりますが, 正しく訓練すればできることなのです. 壁にあたって落ち込むのは少しにして, 明るく頑張って「正しく出来るんだ～」と思い込みましょう. 信じましょう.

夕方落ち込みましたが, お風呂入って気分一新, 自分を信じて努力して達成してみせます☆☆だーってきちんとお話ししたいし, 食べたいもーん!! 理由は単純でいいですよねん☆あ, 実は退院許可出ました～. これからは松山に帰って引き続き「あ」「あ」特訓です. 小澤先生, よろしくお祈りしまーす. ではでは, おやすみなさーいZZZZZZZZzzzzzzzzzz

## 2/10/2006 (退院日. 術後10日目)

6:10 起床	体温36.5℃, 今日も早起きできたぞ!!洗顔, 歯みがき, 身体ふきふき, お花の水やりなどする. 水分補給に, 栄養補助ドリンク約200cc飲む.
8:10 朝ご飯	献立<小松菜のおひたし・玉ねぎの味噌汁・いりこ出汁スープ・おかゆ・牛乳・栄養補助ドリンク>が出た. ミキサー食はおひたしと味噌汁, 捕食に豆腐をもぐもぐ. 昨日チョコぷりんを食べれた喜びからかきび悪化. .
9:00 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
9:30 診察 看護師さん診察	今日退院する, 今朝確定!!やったぜい☆ 恒例の体温・血圧チェックと状況報告. 退院のお話がある, そうだ, 今日支払いしなきゃいけないんだ～. . .いくらかな?? そして小澤先生に報告, 今日の夜早速スマイルで診察, 急いで帰らなきゃ～!!
10:00 自主レン	三次先生に多少よくなったと認めてもらいたい一心で「あ」「あ」
11:30 診察	三次先生最後の診察, 今後松山で小澤先生の元頑張ることを誓いok頂く. しっかり嚙んだ口元をお見せすることができませんでしたが, いい結果出します!!細江先生, 大北さん, 最後ご挨拶できなかった菅野先生, スタッフの皆さんありがとうございました.
12:50 昼ご飯	献立<かぼちゃの野菜煮・小松菜のおひたし・肉味噌豆腐・おかゆ・いりこ出汁スープ・栄養補助ドリンク・ヨーグルト>が出た小松菜はミキサー食にして食べる. 最後の食事は好きな物だらけでhappy☆
13:30 歯みがき	ブラッシングとウォーターピックで口内洗浄.
15:00 退院	中央病院の皆さま, 本当にお世話になりました. 南7病棟の看護師の皆さま, 辛いときも痛いときも楽しいときもいつも優しく声をかけてくれましたね, 会計で精算し, 病院を後に. .

## ■あのねえ, 今日ねええ..

退院日が金曜か土曜でばたばたしましたが, 今日退院することになりました～☆ あ, 退院させて頂くという表現が正しいのかな? 決定後に小澤先生に報告して早速今日の夜松山での診察, 退院後初めて中央病院以外の人に会うからドキドキ☆ そしてお昼前に三次先生最後の診察. 今後のリハビリ継続を誓い, 改めて退院了解頂きました.

外来も当面来ないのかああ, , 約2週間の入院生活ですっかり病院=家のような感覚が身についてしまったので寂しさも覚えました. 三次先生, ご多忙な中, 手術以降私の小さな質問にもいつも回答頂き, ありがとうございました. 菅野先生, 最後ご挨拶せず退院してしまい, すみませんでした. 術後の不安やストレスも外出や笑顔の励ましでぶっ飛びました～. 細江先生, 同じ手術されてたのですね～!! 痛みや気持ちを理解して頂けてとても嬉しかったです. 私も先生のようにきれいになりたい!! 大北さん, 術後リハビリ, いつも笑顔で指導して頂き, 見守って頂きありがとうございました. 口腔外科そして手術ご関係者の皆様, お礼申し上げます. 南7病棟の看護師の皆様, 術後狂ったように痛がった時・夜熱が出た時・おなかの調子が悪いときもいつも丁寧に対応して頂きありがとうございました. お部屋のこと含めお礼申し上げます.

## (その後.....)

私にとって今回の手術は人生の再スタートの第1歩になります. 仕事の都合もあり, 術前矯正治療中での早い段階での手術になりました. よって, 不安が大きなままでの手術で, まだ術後矯正治療も長い期間残っていますが, この再スタートに後悔はありません. これからは慎重に丁寧に小澤先生の元, 矯正治療完了に向かって精進します!!

手術のメリット無駄にはできません!! もし同じ悩みの方がいらしたら(もちろん十分に熟考して結論を出すことが1番大事ですよ), 手術のメリットの大きさを伝えることができたならな～と願うのみです.

前向きに大口開けて笑いましょう☆