



JORLHNS  
命と機能を守る  
耳鼻咽喉科  
頭頸部外科

# 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 宮城県地方部会 2026年頭頸部外科月間 市民公開講座

## 頭頸部がん手術からの 早い回復のコツ ——ERASとは？

日時

令和8年7月5日 日  
10:00 ▶ 10:45

開催場所

仙台市急患センター 2階ホール  
〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12

司会

宮城県立がんセンター  
中目亜矢子 先生

講師

宮城県立がんセンター頭頸部外科  
今井 隆之 先生



参加無料  
予約不要

主催：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 宮城県地方部会・宮城県耳鼻咽喉科医会  
共催：仙台市急患センター耳鼻咽喉科医会  
後援：宮城県 | 仙台市 | 宮城県教育委員会 | 仙台市教育委員会 | 宮城県医師会 | 仙台市医師会  
宮城県病院薬剤師会 | 河北新報社 | 朝日新聞仙台総局 | 毎日新聞仙台支局  
読売新聞東北総局 | NHK仙台放送局 | 仙台放送 | tbc東北放送 | khb東日本放送  
ミヤギテレビ | Date FM | 仙台リビング新聞社 | ラジオ3 | fmいずみ797  
ラジオ石巻FM76.4 | エフエムいわぬま

### 頭頸部がん手術からの早い回復のコツ——ERASとは？

頭頸部がんの手術では、切除後の欠損を補うために、太ももやお腹の組織を移植する「再建手術」が行われることがあります。手術は長時間に及び、体への負担も大きくなります。では、こうした手術から早く回復するには何が大切でしょうか。実は、手術後に安静にしすぎるのはよくありません。術後早期にベッドから起き上がり体を動かすことで、肺炎や血栓症などの合併症を減らせることが分かっています。このような取り組みを含め、運動・栄養・痛みの管理などを組み合わせて、手術前から術後まで回復を支える方法が「ERAS」です。キーワードは「多職種連携」「運動」「栄養」です。本講演では、ERASの考え方をわかりやすく紹介します。



一般社団法人  
日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

・連絡先・  
日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会宮城県地方部会  
市民講座委員会事務局  
〒980-8574 仙台市青葉区星陵町1-1  
東北大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科内  
Tel: 022-717-7304・7306 Fax: 022-717-7307



携帯電話のご利用マナーに  
ご注意ください

QRコードを読み取る!

正確かつ迅速な情報を日々発信しています  
ぜひSNSのフォローをお願いいたします

