

# あなたが生き生き過ごすために



## 乳がんの手術を受ける方へ (手術後のケア編)

説明動画は  
こちら



### 術後の見た目を整える方法は？

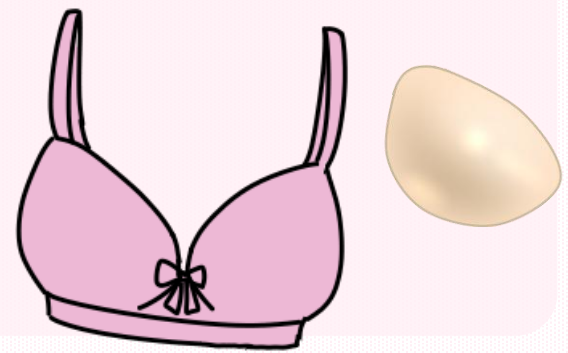
#### 手術後間もない時期(手術直後～手術後1-2か月)

傷にすれない柔らかい下着が安心です。

ワイヤーが入っている締め付けのある下着は、傷に当たって痛みを感じる場合があります。手を後ろに回すのが大変な場合には、前開きの下着を使いましょう。

#### 術後1-2か月以降は

手術前に使用していた下着もお使いになることができます。パッドを組み合わせ、ご自身が心地よく過ごせる方法を見つけましょう。



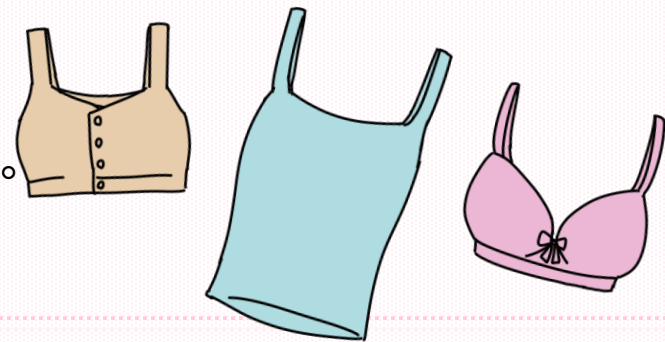
### 手術直後のケアの仕方

### 締め付け過ぎない下着で、心地よく過ごしましょう

手術後1-2か月は、傷が腫れたり、痛みがあったり、切除部位に液体貯留が起こることがあります。硬いワイヤーやきつい下着は傷(切除部位や管の傷)に負担をかけることがあります。きつすぎず、ゆったりした、心地よく着られるものを使いましょう。

傷が突っ張ることで、手を後ろに回すのが大変な場合は、前開きの下着がおすすめです。ブラトップ(カップ付きの下着)もおすすめです。

「乳がん術後専用の下着」でなくて大丈夫です。



### 傷を見るのが怖いです...

手術後すぐに確認しなくて大丈夫です。傷を見るのが怖い時には、医療者に一緒にみてもらいましょう。

まずは手術を頑張った自分を  
ほめてあげてください。



おっぱいが  
なくなっちゃった。  
傷を見れません！

私たちが一緒に  
見ますよ！



### 術後の傷はどのくらい痛いの？

傷と乳房切除部全体、脇の下に痛みがあります。術後1-3日は、痛みがありますので、我慢しないで鎮痛薬を使いましょう。痛みには個人差があります。



徐々に痛みは和らいできて、「痛い」というより「板がはいっているような感覚」だったり、「感覚がない」というように感じる方が多いです。術後1か月程度で感覚が戻ってくると、一時痛みがひどくなったと感じる方がいますが、少しずつ良くなっていくので心配しなくて大丈夫です。

#### わきの下から肘の内側の痛み？

術後2週間から3か月頃、一時的にわきの下から肘の内側の痛みがあります。血管の炎症が原因で、多くは術後半年くらいまでに自然によくなります。肘をまっすぐ伸ばせないくらい痛い場合には、リハビリテーションと一緒にいきましょう。

# 乳房切除後を整える

「医療用」でも「ファッション用」でも、洋服と同じように下着を選んでOKです。手術前に着ていた下着も使えますよ。

## 外見を整える

下着やパッドで、服の上から胸の左右差が目立たないようにする。

## 左右のバランスを整える

乳房の重みに左右差があると、傷をかばうようになり、姿勢が悪くなったり、肩こりの原因にもなる。

## 手術部位の保護や保温

胸へのクッションの役割をし保護、保温することができる。

## パッドや下着の工夫

必ずしも「乳がん患者専用の製品」は必要ありません。

下着のカップの間隙が気になるときには、パッドを入れて補いましょう。軽い綿やウレタン、重みのあるシリコンなどの素材があります。

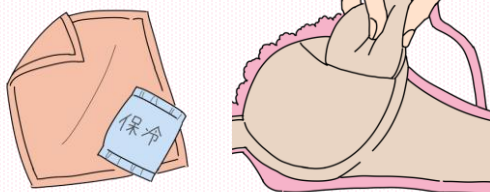
綿パッド

シリコンパッド

人工乳房

専用品として、肌に直接貼付できる人工乳房があります。

パッドの代わりにハンドタオルをたたんで入れたり、保冷剤を布でくるんだりして工夫できます。手作りで乳房パッドを作れますよ。



カップの内側に、スナップ、マジックテープを付けるとずれない！

ワイヤーやわき部分がきつすぎる下着は、腕や乳房のむくみ(リンパ浮腫)につながる場合があります。腕や乳房を気にしてみましょう。

「手作りパッドの作り方」はこちら

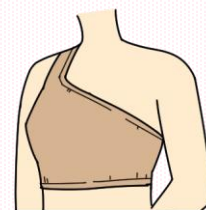
## あなたが心配されることはありますか？

ご自分の気持ちが楽になる工夫をしてみましょう。

### 温泉に入る時はどうする？

温泉に入る時、さりげなくタオルで前を隠している人もいれば、まったく気にしない人もいます。はじめは人の目が気になるかもしれませんが、意外と、他人の“胸”を確認したりしないですよ。

気になる場合には、入浴着を使う方法や人工乳房を使う方もいらっしゃいます。



おっぱいはないけど、痛くないから大丈夫だよ



### プールは入れない？

カップの間隙が気になる場合には、パッドを使えば他人は気づかないことが多いですよ。乳がん患者さんの専用品として、パッドを入れられる水着があります。

お子さんやパートナーにどう説明するか悩むときは、医療者にご相談ください。

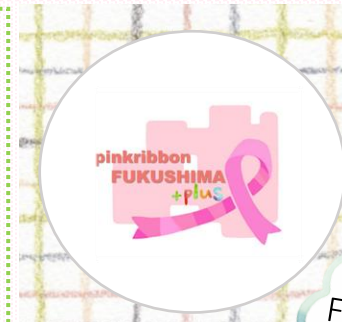
## 再建手術について

再建するのか、しないのか、あわてて考えなくても大丈夫！

乳癌切除と同時に乳房の再建手術を行う「一次再建」と乳がんの治療がひと段落してから行う「二次再建」があります。また、自分の組織を使った「自家組織再建」とシリコンを使用した「インプラント再建」があります。インプラントを使用した再建方法は、2回手術が必要です。1回目に皮膚を伸ばすためのエキスパンダーを挿入し、皮膚が十分に拡張したら2回目の手術でシリコン製の人工乳房に入れ替えます。(インプラントは破損や経年劣化により10-20年で入れ替え手術が必要です)乳頭や乳輪も健側乳頭の移植やアートメイクなどで再建することができます。



乳房再建ガイドブック



乳がんサバイバーお役立ち情報 体験記などを掲載

Homepage

Follow us



https://sites.google.com/view/pinkribbonfukushima

Homepageはこちら

リーフレットに関するご意見、ご感想はこちら

## 乳がん患者専用製品って？

密着性があり、パッドを入れるポケットがあり、パッドを入れても重みを感じにくい素材になっています。傷あとをわきの下まで広く隠し、太い肩紐で安定するようにになっています。

乳がん術後の専用品が欲しい！場合には、まずはインターネットで調べてみましょう。

福島県での専用品の販売についてはこちら

素敵な下着を選ぶのも楽しい！



## 福島県アピランスケア 助成事業

福島県では、乳房パッド、人工乳房購入費用の助成事業を行っています。

詳しくはこちら



福島県HP



福島県HP