



四国がんセンター

乳腺科・形成外科

病棟



私たち医療スタッフは

- I. 入院や手術に対する不安を軽減し、最良の状態で手術が受けられるようにお手伝いします
- II. 手術後の苦痛を軽減し、また合併症を起こさず、順調に回復され、安心して退院を迎えられるようお手伝いします



乳房切除術・乳腺全切除術と エキスパンダー手術を 受けられる方へ

さま

乳腺科担当医

形成外科担当医

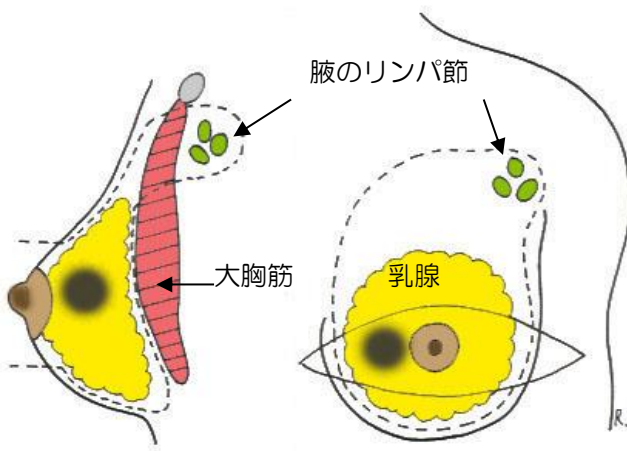
受持ち看護師

2003年2月7日 作成
2025年5月7日 改訂

乳房切除術後の エキスパンダー手術

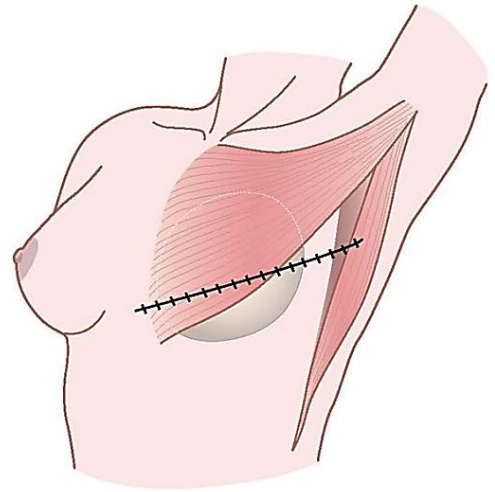
乳房を全部取り除く手術と腋^{わき}のリンパ節を取り除く手術を行います
また再建術を希望されたため、同時に胸の筋肉(大胸筋)の下にエキスパンダーを
挿入する手術も同時に行います

乳房切除術と 腋のリンパ節切除術



破線が切除する範囲です

エキスパンダー手術



●乳房切除術

この方法には大胸筋を残し小胸筋、腋のリンパ節を取り除く手術（ペイティ法）
と大胸筋、小胸筋を残し腋のリンパ節を取り除く手術（オーチンクロス法）が
あります

当院では主に後者の方法を行っています

●腋のリンパ節切除術

センチネルリンパ節生検、もしくはリンパ節廓清術を行います

●エキスパンダー手術

乳腺全切除術と同時に胸の筋肉である大胸筋の下に生理食塩水（人間の体液に
近い水）でふくらませていく特殊な風船（エキスパンダー）をいれます

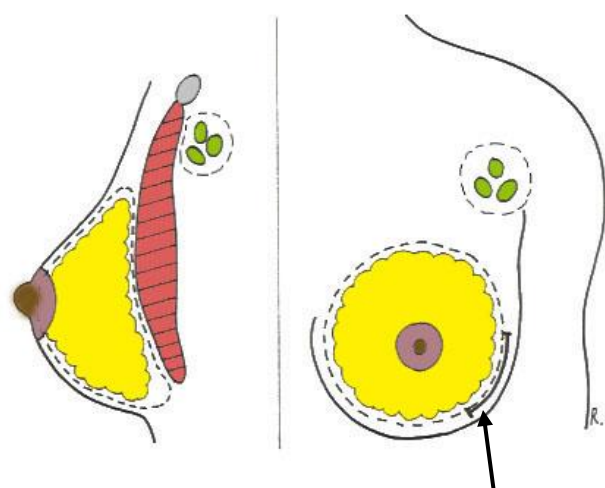
☆エキスパンダー

生理食塩水を入れてふくらませることのできるシリコン製の風船で、皮膚と筋肉
を少しずつ伸ばしていく医療用具

乳腺全切除術後の エキスパンダー手術

乳腺を全部取り除く手術と腋のリンパ節を取り除く手術を行います
また再建術を希望されたため、同時に胸の筋肉（大胸筋）の下にエキスパンダーを挿入する手術も同時に行います

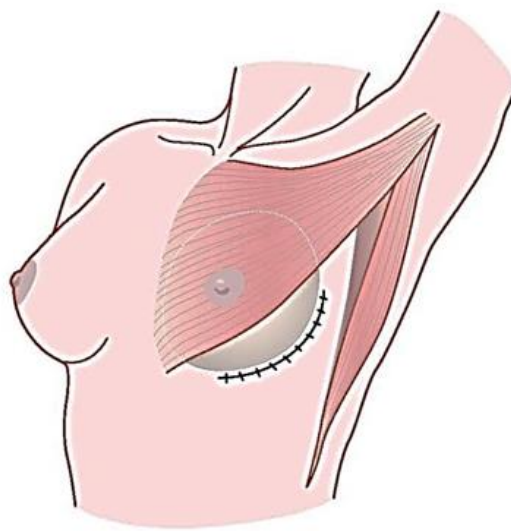
乳腺全切除術と 腋のリンパ節切除術



破線が切除範囲

切開線

エキスパンダー手術



●乳腺全切除術

乳腺全切除術とは乳房の皮膚を残して乳腺を全て切除する方法です
手術前の検査で早期乳がん（非浸潤がん）と診断された場合に行う手術法で、
乳房の皮膚、乳首は残ります

●腋のリンパ節切除術

非浸潤性乳管がんでは腋のリンパ節切除は行わないこともあります

●エキスパンダー手術

乳腺全切除術と同時に胸の筋肉である大胸筋の下に生理食塩水（人間の体液に近い水）でふくらませていく特殊な風船（エキスパンダー）をいれます

☆エキスパンダー

生理食塩水を入れてふくらませることのできるシリコン製の風船で、皮膚と筋肉を少しずつ伸ばしていく医療用具

手術までに準備していただきたいこと

- 他の病院で処方され服用している薬がある方は、入院時に必ずお持ちください
(原則、入院中は他の病院の受診ができないため、余裕をもってお持ちください)
- **お薬手帳をお持ちの方は、入院時に必ずお持ちください**
- サプリメントを飲んでいる方は必ずお申し出ください
- 爪の装飾(マニキュア、ペディキュア、マグネットネイル、ジェルネイル、スカルプネイルなど)は入院前に落とし、爪は短く切っておいてください
- 手術当日は指輪を外す必要があります
事前に指輪が外れることを確認しておいてください
- まつげのエクステーションをされている方は、お知らせください

<以下のものは病院で貸し出し、購入もできます>

- 衣類(パジャマタイプ/ゆかたタイプ)
- バスタオル 1枚
- フェイスタオル 1枚
- ティッシュペーパー 1箱
- コップ、曲がるストローまたは吸い飲み

「CSセットのご案内」冊子を
参考にしてください

<ご自宅からお持ちください>

- ビニール袋 3枚
(靴、ねまき、下着などを入れるために使います)

「入院される方へ」の
パンフレットを
参考にしてください

※同意書がお手元にある方は忘れずお持ちください



医療品ショップ くろ〜ば〜

場所 2階 中央処置室前
営業時間 8:30~17:00
定休日 土・日・祝日・年末年始
電話 (089) 999-1129



手術前の歯科受診について



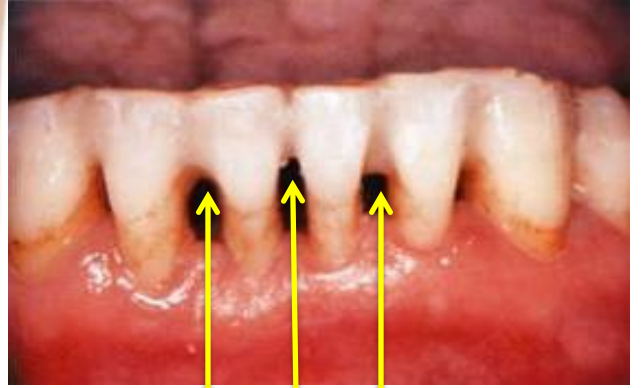
手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

1. ぐらつきのある歯への対応

→全身麻酔の際、気管にチューブを入れるときに、歯が欠けたり抜けたりすることを予防します



マウスピース作製

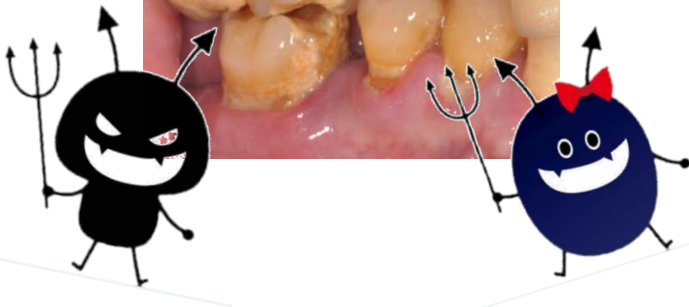
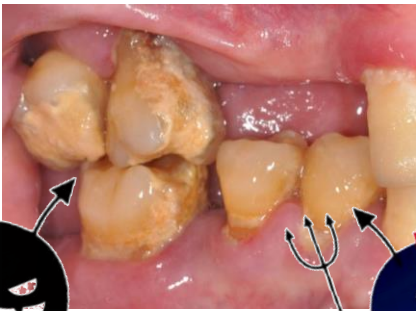


歯と歯の間を接着固定

2. 口の中の清掃（歯石取り、入れ歯のチェック）

→ばい菌が体に悪影響を及ぼすリスクを避けることができます

手入れの行き届いていない口の中



手入れの行き届いて
いない口の中は
ばい菌でいっぱいです

手術後のトラブルを防ぐためにも「かかりつけ歯科医院」をもつようにしましょう

これまで歯科受診をされていない方は、ご相談ください

手術前の機能訓練

体を動かすことにより、痰を出しやすく血液循環を良くして傷の治りを早めます
また、腸の動きを良くして、ガスを出すなど回復を早めることができます

●深呼吸

- ①仰向けに寝て全身の力を抜きます
- ②鼻から大きく息を吸います
- ③口からゆっくりと息を吐き出します
吸う息より吐く息の方を長めにしましょう



●痰の出し方

- ①傷口を手で押さえる、あるいは脇をしめて
小さな咳を2～3回して、徐々に痰を
上に上げていきます
- ②最後に少し大きな咳をすると楽に痰を出せます

●うがい

うがいをすることにより、口の中を清潔にしましょう
痰も出しやすくなります

- ①寝たままで顔を横に向けて、うがいをします
- ②静かに舌で流しだすようなイメージで水を吐き出します
このとき飲み込まないように注意しましょう

●体の動かし方

麻酔がさめたら、横向きになってみましょう

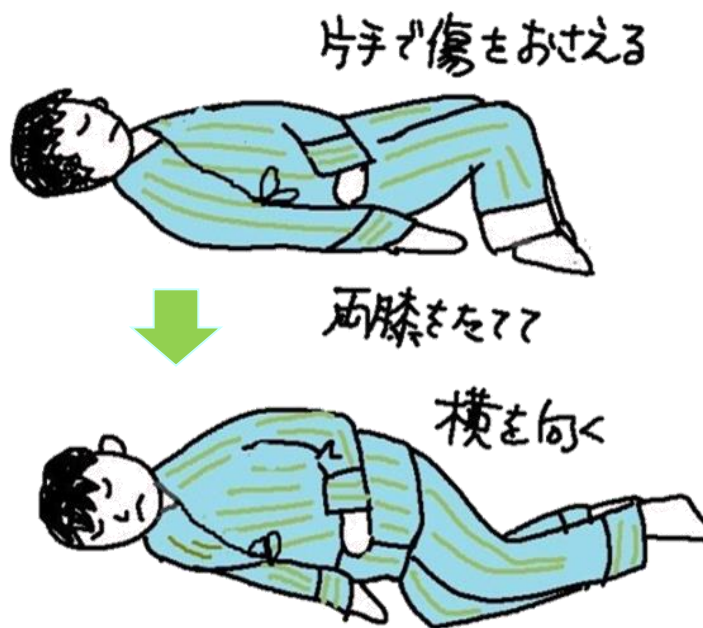
手術後に体を動かすことは、痛みをともないつらいと思いますが

- (1) 痰を出しやすくする
- (2) 血液循環を良くして傷の治りを早める
- (3) 腸の動きを良くしてガスを出す

など、回復を早めることができますので、積極的にがんばりましょう

ー横の向き方ー

- ①傷口を片手で押さえ、両膝を立ててお腹の筋肉をゆるめます
- ②腰を浮かせて体を向ける反対側へ腰の位置をずらします
- ③ゆっくりと体を横に向けます



ー起き上がり方ー

- ①ベッドのリモコンを操作して、ゆっくり90度まで起こします
- ②足をベッドから下ろします
- ③手をベッドについて、ゆっくりと体を起こします

ダイアリー

このパンフレットには、当院での標準的な治療や日常生活で注意していただきたいポイントなどを記載しています

また、よりよい状態で退院を迎えられるように患者さんご自身の目標と医療スタッフの目標をあげています

入院は約12日間の予定です

手術後の回復は、個人差があり、体の状態によっては予定どおりにすすまないこともあります、その都度対応していきますので、ご安心ください

私たち医療スタッフは、これからの入院生活を不安なく送れるように支援させていただきます



入院日 月 日



今日目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる

<時間>

<予定>

11:00	入院	【入院後に以下のことを予定しています】 ・看護師から病院内、病棟内、入院生活の説明（テレビの病院案内も参考にしてください）
12:00	昼食	・検温、血圧測定、身体測定 ・連絡先、既往歴、生活習慣などの聞き取り ・歯科受診 ・地域医療連携の説明 「私のカルテ」をお持ちの方には看護師から声をかけさせていただきます ・医師より手術の説明があります ご家族の方も一緒に説明をお聞きください ・説明を聞いた後、納得し同意できれば同意書にサインをして看護師にお渡しください ・わからないことやもう少し詳しく説明を聞きたいことなどがありましたら、遠慮なくお尋ねください
		・術式決定に際してひとりで抱え込まず、気軽にご相談ください
18:00	夕食	<お薬> ・他の病院で処方された薬は、一度お預かりします 医師に確認後、続けるか中止するかをお伝えします <食事> ・食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせください ・基礎疾患（糖尿病・高血圧等）がある方は、治療食になる場合があります
21:30	消灯	

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・入院生活や手術に対する不安がないように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します





今日の目標

- ・手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・手術の準備をすすめることができる
- ・納得して術式決定が行える

<時間>	<予定>	
6:00	起床	<活動> ・活動に制限はありません
7:30	朝食	<手術前の準備> ・手術に必要な物品の確認 ・手術前の機能訓練 ・手術する側のわきの毛そりをします
10:00	検温 血圧測定	・シャワー浴をしましょう ・医師が手術する部位にマジックで印をつけます
		手術室の看護師から説明があります
12:00	昼食	<お薬> ・手術当日に服用する薬がある場合は、看護師よりお知らせします ・手元にあるお薬（目薬、塗り薬、張り薬含む）は看護師が一旦すべてお預かりします（手術前日、手術当日の朝使用するお薬以外） ・眠れない場合は安定剤を服用することができます
18:00	夕食	
21:30	消灯	☐ 手術が午前（9:00～12:00開始）予定の方 ・21時以降飲んだり食べたりできません ☐ 手術が午後予定の方 ・21時以降は食べられません - 翌朝6時までには飲水のみできます

医療スタッフの目標

- ・手術に対する不安がないように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します





手術当日（手術前） 月 日

手術前の目標

- ・予定どおりに手術を受けることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床
検温、血圧測定

- ☐手術が午前（9:00～12:00開始）予定の方
 - ・飲んだり食べたりできません
- ☐手術が午後予定の方
 - ・食べることができません
 - ・6時以降は飲水できません

7:00

医師の指示がある方は少量の水でお薬を服用します
【薬剤名： ｝

形成外科 診察
（医師がマジックで印をつけ、写真を撮ります）

10:00

検温、血圧測定
午前9時の手術以外の方は点滴を行います

手術までは病棟から
離れないように
しましょう

手術30分
～1時間前

洗面、歯磨き、トイレを済ませてください
お渡しする**手術衣**に着替えます
手術時に貴金属を身に着けているとやけどをすることがあります
安全に手術を行うために以下のものは全て外してください

	☐ 入れ歯		☐ 腕時計
	☐ コンタクトレンズ		☐ イヤリング・ピアス
	☐ 磁気製品・湿布		☐ ネックレス
	☐ かつら・ウィッグ		☐ 指輪
	☐ お化粧		☐ ブレスレット
	☐ つけまつげ		☐ ヘアピン
	☐ マニキュア		☐

※眼鏡をかけて手術室へ行く場合は、眼鏡ケースをご準備ください

検温、血圧測定

手術
5分前

看護師と一緒に（ 歩行 ・ 車椅子 ・ ストレッチャー ）で
手術室へ行きます
※貴重品は、ご家族の方が保管してください

ご家族の方へ

手術当日は（ ）時までに病棟にお越しください

手術中は、必ず院内でお待ちください（2階フロア・4階家族控え室など）

必ず所在を明らかにし、連絡が取れるようお願いいたします

手術後、主治医から手術の結果について説明があります

他の患者さんの手術の関係で手術後すぐに説明できない場合は、お待ち

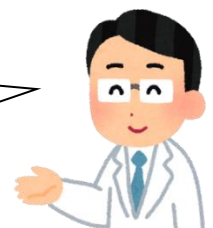
いただくことをご了承ください

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・ 予定どおりに手術が受けられるように支援します





手術後の目標

- ・痛みを我慢せず、スタッフに伝えることができる

手術後は、時間を決めて以下のことを行います

検温、血圧測定、状態観察

- ・帰室時、帰室後30分、1時間、2時間、3時間、6時間と、18時、21時、24時に行います（これ以外も必要なときに測定します）

深呼吸

- ・目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

うがい

- ・帰室2時間後より、うがいができます
- ・ベッドに横になったまま行います（看護師がお手伝いします）

活動

- ・ベッドの頭側を少し上げます
- ・足首の屈伸や膝立、腕の運動は痛みがない程度に自分で行いましょう
- ・体を横向きにするときは看護師がお手伝いします
- ・帰室6時間後より、体調に合わせて体を起こしていきます

手術後の傷

- ・傷口はガーゼでとめています
- ・ガーゼの上から冷却まくらを使って傷口を冷やします

痛み

- ・痛みが強い場合は追加で痛み止めを使います
- ・痛みがある場合は、看護師にお知らせください
- ・手術をした側の肩や腕は、循環が悪くなりやすく、腫れたりしびれたりすることがあります

排液のための管

- ・溜まった血液などを出すために、手術をした部位に管（ドレーン）が2本入ります
- ・管は約7日間入っています

飲水

- ・6時間後に水分摂取ができます（看護師がお手伝いします）

医療スタッフの目標

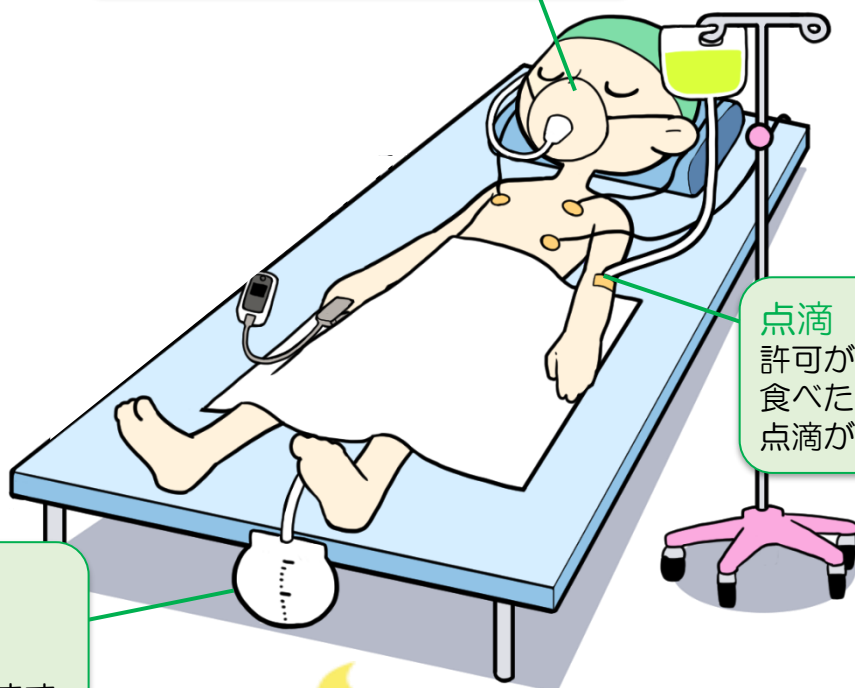
- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます



手術後の患者さんの様子

酸素マスク

麻酔が完全に覚めるのを助け、
手術後の呼吸状態を安定に保ちます
手術後3時間後まで行います



点滴

許可があるまで飲んだり
食べたりできないため
点滴があります

尿の管

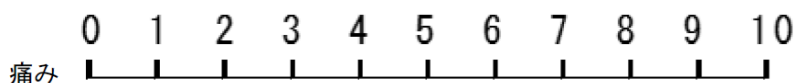
手術中に尿をとる
管が入ります
翌朝10時頃抜けます

急に動くとチューブ類が抜ける場合がありますので、
体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

手術後の痛みについて

手術後の痛みについては、痛みの程度を看護師が数字でお聞きします（NRS）
数字での表現が難しいときは、フェイススケールでお答えください

1) NRS



全く痛くない

これ以上耐えられないほど
ひどい痛み

2) フェイススケール





今日の目標

- ・安静時の痛みがない
- ・看護師と一緒に病棟内を歩くことができる
- ・ドレーンの取り扱い方法がわかる

<時間>

<予定>

6:00

起床
検温、血圧測定
温かいタオルをお持ちします
ベットに座って洗面、歯磨きをしましょう

朝から食事がはじまります

7:30

朝食（ベッド上で）
医師の指示で内服薬を再開しましょう
消炎鎮痛剤と抗生剤の服用が始まります
（5日間、朝昼夕食後に服用しましょう）

9:00

回診

尿量や排泄の計測
排泄のための管が入っている場合は、
量の計測をします
（6時頃、10時頃、16時頃、21時頃）

10:00

検温、血圧測定

診察、処置
傷口を冷却まくらで冷やしましょう

体を拭きます（できるところは自分で拭いてみましょう）
看護師と一緒に、部屋の中を歩いてみましょう
トイレまでの移動ができれば尿の管を抜きます

12:00

昼食

歩行は病棟内までに
しましょう

14:00

検温、血圧測定
看護師から患者カードと付属品（マグナ・ファインダー）をお渡しします
「退院後の日常生活について」ページ参照

18:00

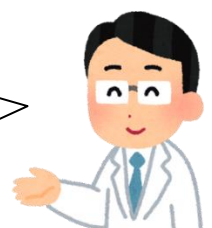
検温、血圧測定
夕食

21:30

消灯

医療スタッフの目標

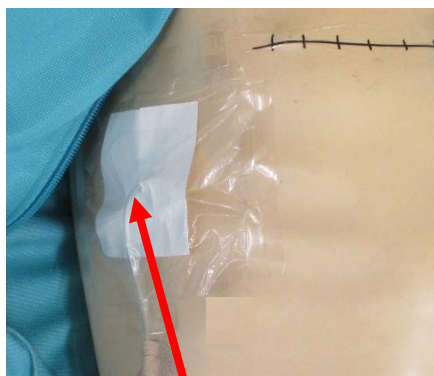
- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・安全に移動できるように援助します
- ・床ずれの予防に努めます



- * ドレーンが入っている間は、腕を高く上げたり腕を回したりする運動は避けましょう
- * 排液バッグは袋に入れて持ち運びましょう
袋に入れることでドレーンにゆとりができます
つぶらないようにしましょう
- * 着替えをする際は、ひっかけたりしないように
十分注意してください
ドレーンが入っている間は看護師がお手伝いします

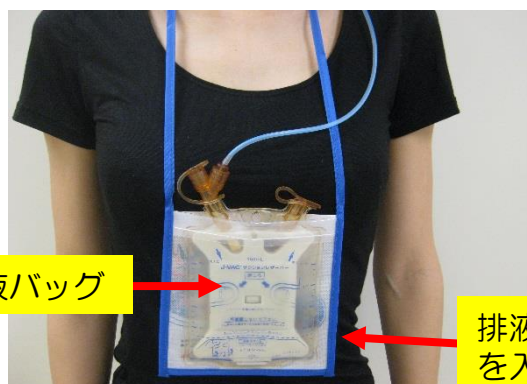


- 創部の近くに入っています



ドレーン（貯留液を抜く管）

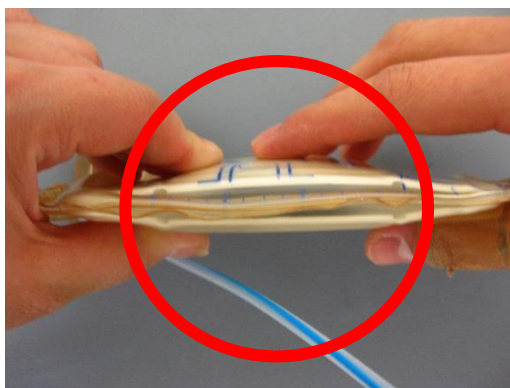
- 袋に入れて持ち運びましょう！



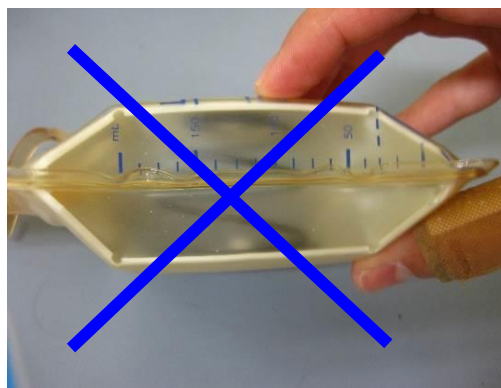
排液バッグ

排液バッグ
を入れる袋

○ 正常：平らな状態



× 異常：膨らんでいる状態



※膨らんでいたら看護師にお知らせください



今日の目標

- 安静時の痛みがない
- ドレーンの取り扱い方法がわかる

<時間>

<予定>

6:00	起床	排液の計測 排液のための管が入っている場合は、量の計測をします (6時頃、10時頃、16時頃、21時頃)
7:30	朝食	
9:00	回診 胸のガーゼを外します	
10:00	検温、血圧測定	
	診察、処置 傷口を冷却まくらで冷やしましょう	
12:00	昼食	
	上半身清拭、下半身シャワー浴 できるところは自分で拭いてみましょう 洗髪は、シャンプー台で看護師がお手伝いします	
18:00	夕食	
21:30	消灯	

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます



手術後3日目～4日目

月

日～

月

日



今日の目標

- ・安静時の痛みがない
- ・ドレーンの取り扱い方法がわかる

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食

9:00

回診

10:00

検温、血圧測定

診察、処置

12:00

昼食

上半身清拭、下半身シャワー浴
洗髪はシャンプー台で看護師がお手伝いします

18:00

夕食

21:30

消灯

排液の計測

排液のための管が入っている場合は、量の計測をします
(6時頃、10時頃、16時頃、21時頃)

医師の判断で、術後4～6日目に
かけてドレーンを1本ずつ抜きます



リンパ浮腫の説明

「リンパ浮腫について」ページ参照
(手術後4日目)

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます



**今日の目標**

- ・ドレーンの取り扱いがわかる
- ・日常生活の注意点について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食

9:00

回診

10:00

検温、血圧測定

診察、処置

糸を抜きます（手術後6日目または7日目）

管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます

（翌日以降になることもあります）

体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります

ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

12:00

昼食

シャワー浴をしましょう

（ガーゼが当たっている場合は、防水テープを貼ります）

※管が入っている場合

上半身清拭、下半身シャワー浴

18:00

夕食

21:30

消灯

排液の計測

排液のための管が入っている場合は、量の計測をします

医師の判断で、術後4～6日目に
かけてドレーンを1本ずつ抜きます**MEMO**

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます



手術後7日目～退院前日

月

日～

月

日



今日の目標

- 手術した側の腕にむくみがないか確認できる
- 日常生活の注意点について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食

9:00

回診

10:00

検温、血圧測定

診察、処置

糸を抜きます（手術後6日目または7日目）

12:00

昼食

シャワー浴をしましょう

退院後の日常生活について説明

「退院後の日常生活について」ページ参照

18:00

夕食

21:30

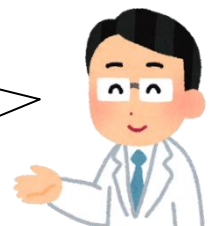
消灯

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 退院後の日常生活に不安がないように支援します



退院日 月 日



今日の目標

- ・日常生活の注意点について理解できる
- ・退院できる

<時間>

<予定>

6:00

起床
検温、血圧測定

7:30

朝食

9:00

回診

診察、処置

お預かりしている薬、退院の薬がある場合はお渡しします
次回外来予約票をお渡しします

10:00

退院

退院前に忘れ物がないようご確認ください
「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けしますので、
2階でお支払ください

次回外来受診は

月 日 () 時の予定です

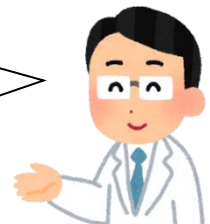
* 外来受診時に検査のある場合は、事前に医師から説明があります

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

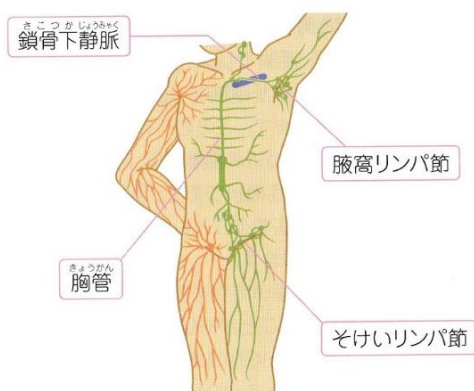
医療スタッフの目標

- ・退院後の日常生活に不安がないように支援します



リンパ浮腫について

●リンパとは



体の中には血管とリンパ管による循環があります。

- 体の中には、動脈と静脈という血管のほかに「リンパ管」と呼ばれる管があります。
- リンパ管は、皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて、この管の中にはリンパ液という液体が流れています。
- リンパ管の途中に細菌やがん細胞を取り除くフィルターのようなものが腋窩（わきの下）やぞけい（脚の付け根）にあります。これを「リンパ節」といい、感染やがんが全身へ広がることを抑える役割を持っています。

●リンパ浮腫とは

乳がんの手術では、腋の下のリンパ節を切除します。

（腋窩リンパ節廓清またはセンチネルリンパ節生検）

そのため、体の老廃物を運ぶリンパの流れが悪くなり、リンパ液が皮下組織に貯まり、腕や側胸部がむくむ事があります。この状態をリンパ浮腫といいます。

必ず発症するわけではありませんが、手術直後から数年、数十年経って発症することがあります（同じ治療を受けても個人により差があります）。

●リンパ浮腫の誘因は

感染、放射線治療、体重増加、腕の負担のかけ過ぎ などが考えられます。

●リンパ浮腫の症状は

<早期の症状>

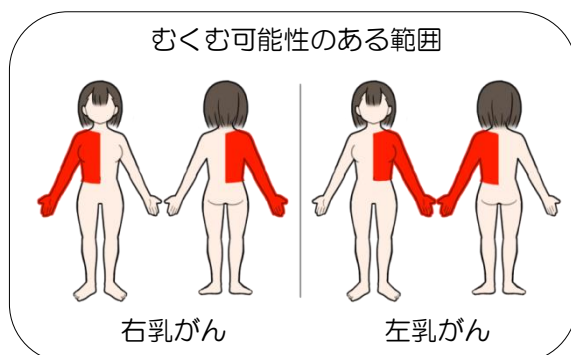
自覚症状がほとんどなく、むくみに気が付かないことがあります。

時に腕全体を目で見たり、手で触ったりしましょう。

- 腕が重だるい、疲れやすいと感じる、動かしたときに違和感を感じる
 - 皮膚をつまんだときにしわがよりにくくなる
 - むくんだところを指で押すとあとが残る
 - 血管が見えにくくなる
- などの症状が見られるようになります。

<重症化したときの症状>

- 皮膚の厚みが増す
 - 皮膚が硬くなる
 - 毛深くなる
 - 関節が曲がりにくくなる
- などの症状が見られます。



一般的に、リンパ浮腫は痛みを伴わないと言われていますが、むくみが急に進んだときには痛みを感じることがあります。

リンパ浮腫について

●リンパ浮腫の治療

リンパ浮腫の治療法として「複合的治療」が推奨されています。

※複合的治療とは

スキンケアと日常生活での注意および複合的理学療法（用手的リンパドレナージ、圧迫療法、圧迫下での運動療法）を組み合わせで行う治療です。

1. スキンケアと日常生活での注意

リンパ浮腫の症状が現れない時期から発症の予防と早期発見、早期介入を目指すため、発症後は症状悪化や感染を予防するために必要な治療法です。

2. 複合的理学療法

リンパ浮腫の症状が現れたときや悪化した場合に行う治療法です。

1) 用手的リンパドレナージ

腕などにたまったリンパ液を正常なリンパ節へと誘導して、むくみを改善させるための医療用のマッサージ方法です。
一般的に行われているマッサージや美容目的のマッサージとは異なります。

2) 圧迫療法（弾性着衣・弾性包帯）

皮下組織内の圧力を高めて毛細血管からの漏れ出しやリンパ液がたまるのを防ぐ効果があります。

3) 圧迫下で運動療法

適度な圧迫を行った状態で、大きくゆっくりと筋肉を動かすように運動を行いリンパ管の働きを促します。

リンパ浮腫は一度発症すると治りにくいという特徴があります。
軽いむくみであれば、自己管理をしながら普段の生活を送ることができます。
重症化すると生活に支障を来すことがあります。

発症後は早い時期から治療を始め、悪化を防ぐことが重要です。

リンパ浮腫について

●スキンケアについて

リンパ浮腫の発症や悪化のきっかけとなりやすい感染を予防することが重要です。

①保清：皮膚を清潔に保つ

- 石けんやボディソープは自分の肌に合うものを使用しましょう。
- よく泡立てて皮膚を優しく洗いましょう。
- 水虫など皮膚に病気がある場合は治しておきましょう。



②保湿：皮膚の乾燥を防ぐ

- 皮膚が乾燥すると保護機能が低下し細菌感染を起こしやすくなります。
自分の肌に合った保湿剤を使用して常に潤いのある状態にしておきましょう。

③保護：皮膚を傷つけない

- 擦り傷・切り傷・虫刺され・ペットによるひっかき傷に注意しましょう。
- 虫に刺されてかゆみがあるときはかくことは避けて、流水で洗い流し、かゆみ止めを塗りましょう。
- 野外活動や土いじりをするときは長そでや手袋などで皮膚を守りましょう。
- 深爪や甘皮の処理には注意しましょう。
- 無駄毛の処理は電気シェーバーなどを使用し、皮膚を傷つけないようにしましょう。
- 鍼（はり）・灸・刺激の強いマッサージは避けた方が無難です。
- カイロや電気あんかによる低温やけど、しもやけに注意しましょう。
- 料理やアイロンがけをするときはやけどに注意しましょう。
- 過度の日焼けは軽いやけどを起こします。直射日光を避けるなど、日焼け対策をしましょう。
- サウナや熱いお風呂など過度の温熱刺激は避けましょう。

「もしも」

皮膚を傷つけてしまった場合は流水や石けんで洗い流しましょう。

傷が深い場合は傷の赤み・熱感・はれなどの炎症症状に注意して様子を見てください。

炎症症状が出現したり、悪化するようであれば主治医にご相談ください。

リンパ浮腫について

●日常生活の注意点について

- 体重増加に気をつけましょう。
- 仕事や家事は、一度にまとめて行わないようにときどき休憩しましょう。
- 大掃除や引っ越しでは、無理をし過ぎないようにしましょう。
- 衣類は部分的に締め付けがきつい下着や袖口にゴム跡が残るものは避けましょう。
- きつい指輪や腕時計、装飾品は避けましょう
- 腕に違和感や疲労感を感じたら、クッションや布団で腕を少し上げて寝るようにしましょう。



●運動について

- 適度な運動は、筋力低下を予防しリンパ浮腫の発症を減少させると言われています。
- 運動中は休憩をとり、腕に負担をかけ過ぎないようにしましょう。
- 重いものは長時間持たないようにしましょう。
重いと感じるものは持ち方を工夫しましょう。

例：買い物は小分けにして両腕で持ったり、買い物カートを利用する。
赤ちゃんを抱くときは、頭部が手術していない方の腕にのるように抱く。
長時間抱くことは控え、ベビーカーを使用する。



●医療機関で処置を受けるとき

- 手術した側の腕での採血・血圧測定が、リンパ浮腫発症や増悪の原因となる可能性は少ないと言われています。
- 化学療法の点滴は、リンパ浮腫の発症や増悪の原因となる可能性があると言われています。

必要に応じて上肢の状態を見ながら医療者と相談しましょう。

リンパ浮腫について

●リンパ浮腫に伴う蜂窩織炎

手術した側の腕などに組織液やリンパ液が停滞することによって、免疫力が低下し、虫に刺されたり、小さな傷から細菌が侵入し腕全体に炎症が広がることがあります。これを蜂窩織炎（ほうかしきえん）といいます。

細菌感染が原因で生じる皮膚の急性炎症です。

● 症状

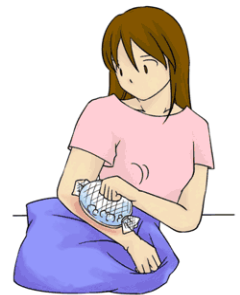
赤い斑点や広範囲に皮膚の赤み、熱感がみられ、痛みを伴います。
時には38度以上の高熱が出ることがあります。



症状が軽症の場合は発熱はなく、皮膚の赤みも限られた範囲にとどまることもあります。
赤みや熱感があっても、細菌感染が原因でない場合もあるため、担当医に相談しましょう。

● 対処方法

炎症の症状があらわれたら、できるだけ早く近くの医療機関を受診しましょう。
治療は抗生物質の内服または点滴を行います。
皮膚に赤みや熱感がある間は、冷やす、腕を高くするなどして安静を保ち、感染が改善するのを待ちましょう。



リンパ浮腫外来について ～「リンパ浮腫かな？」と思ったら～

まずは、主治医にご相談ください

リンパ浮腫の治療については、不適切な方法で行うことがないように専門的な知識や技術を持つ医療者の指導のもとで無理のない範囲で行うことが大切です。

＊リンパ浮腫担当の医師および看護師が対応いたします。

＊リンパ浮腫外来は予約制です。

退院後の日常生活について

1. 入浴

今までどおり入浴しましょう

抜糸が終わっていない場合は、傷から下だけ入浴しましょう

傷のかさぶたは、無理に取らないようにしましょう

傷は石けんやボディソープをしっかりと泡立てて、優しく洗いましょう



2. 食事

特に制限はありません

バランスの取れた食事を心がけましょう



3. 活動

エキスパンダーの破裂や移動を予防するため、激しいスポーツなどは控えましょう

胸を強くぶついたりするとエキスパンダーが破損することもあります

また、傷の痛みや腫れ、赤みが強くなることがあれば、安静が必要なこともあります

痛み止めを服用しても我慢できない強い痛みがある場合には、病院に連絡しましょう

手術した側の腕をかばうことで、反対側の腕に筋肉痛や肩こりがでることがあります

その場合は湿布を貼るなどして様子を見てください

疲れを感じたら、無理をせず休息をとるようにしましょう

入院中と同様に、穏やかな生活を心がけましょう

活動について迷うことがあれば、医療スタッフにご相談ください



4. 再建後の下着について

術後1か月ほどは乳房を揺らさないことが大切です

乳房の再建手術後（特に、エキスパンダーに注水する期間）は、乳房を締め付けずまた揺れからも守るため、やわらかい伸縮素材でできた、胸を立体的に包み込むタイプのブラジャーがお勧めです

傷にあたる痛みや不安から、ワンサイズ上のブラジャーを選ぶ方は少なくありませんがゆるいブラジャーは手術の傷がこすれてかえって治りが悪くなることもあります

必ず、フィットしたものを選ぶようにしましょう

縫い目が傷に当たって痛む場合は、肌に当たる側に縫い目や段差のないものもあります
左右の大きさの違いが気になるときは、補正パッドなどを使ってこの期間を乗り越えましょう

5. 手術した部分の皮膚や痛みについて

胸やわきの下に液体が溜まることがあります

少量であれば自然に吸収されていきます

通常、退院1か月位で溜まらなくなりますが、量が多い場合は液体を抜くこともありますので、主治医にご相談ください

痛みは誰もが感じるものですが、どのくらいの期間続くのか、どの程度の痛みなのかは人によって異なります

ただ、ご自分なりの工夫で痛みがやわらぐことがあります

こういった姿勢が楽なのか、どういうときに痛みがやわらぐのかなどを検討し、良かったと思われることをどんどん日常生活に取り入れてみましょう

痛み止めは6時間空けると服用することができます

徐々に飲む回数を減らすことができるようにしていきましょう

傷口の治る過程で、傷口の痛みやひきつれの症状は起きてしまいます

もし、退院するときと比べて傷口が赤くなったり、腫れや痛みが強くと出現した際は病院へ連絡しましょう

6. 術後の後遺症について

(1) 創部・肩関節の拘縮（こわばり）

外転・屈曲の障害→上肢挙上障害

肩関節運動の障害としては、腕を外に広げたり（外転方向）、腕を上挙げたり（屈曲方向）する動作が出来にくくなる場合があります

(2) 乳房切除後疼痛症候群（上腕肋間神経症候群）

「ぴりぴりする」「わきに本を挟んだような感じ」「触っても鈍い感じ」と表現されることが多く、数か月間～半永久的に感覚の鈍さが残りますが、数か月をかけて徐々に気にならなくなる場合が多いです

このような症状が生じないようにするためには、退院後もリハビリの継続が大切です
乳がんの手術後は、傷の痛みや治りとともに生じる傷の硬さやつっぱり感によって、腕があがりづらくなります

つっぱる症状は傷の治る過程で生じる自然な症状ですので心配しないでリハビリテーションを続けていきましょう

※パンフレット内の「リハビリテーションの方法について」をご参照ください

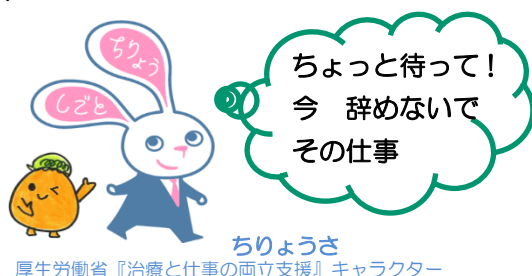
7. 仕事

手術後3週間以内に仕事をしなければならない場合は医師にご相談ください

これから先、安心して働き続けるためには体の状態に合わせた休み方や働き方が必要になることもあります

病院では、患者さんの「働きたい！」をサポートしています

ご相談は、がん相談支援センターへお問い合わせください



8. お薬

薬の処方がある方は、医師の指示どおりに服用してください
他の病院の薬を服用する場合は、医師に相談してください



9. 性生活について

性生活は今までどおりで結構です

しかし、抗がん剤やホルモン治療中の妊娠は、胎児に影響を与えることがあるので妊娠を避けなければなりません

生理が止まっている間もコンドームによる物理的避妊が必要です

低用量経口避妊薬（ピル）は、乳がんを悪化させる恐れがあるので使うことができません

10. その他

定期受診は必ず受けるようにしましょう

骨シンチ、超音波、胸部レントゲン、マンモグラフィー … 年1回（5年間）

血液検査 3か月～6か月毎 … 2年まで

6か月毎 … 5年まで

5年以降 … 年1回

外来受診時には付属品（マグナ・ファインダー）を必ずお持ちください

患者カードは財布などに入れて、常に携帯しましょう

急変時や緊急時含め他の医療機関を受診する際は、患者カードを提示しましょう

エキスパンダーの注入バルブに永久磁石がついているため、シリコンバッグに入れ替えるまでは、MRI検査ができません

健側乳房の自己検診をしましょう

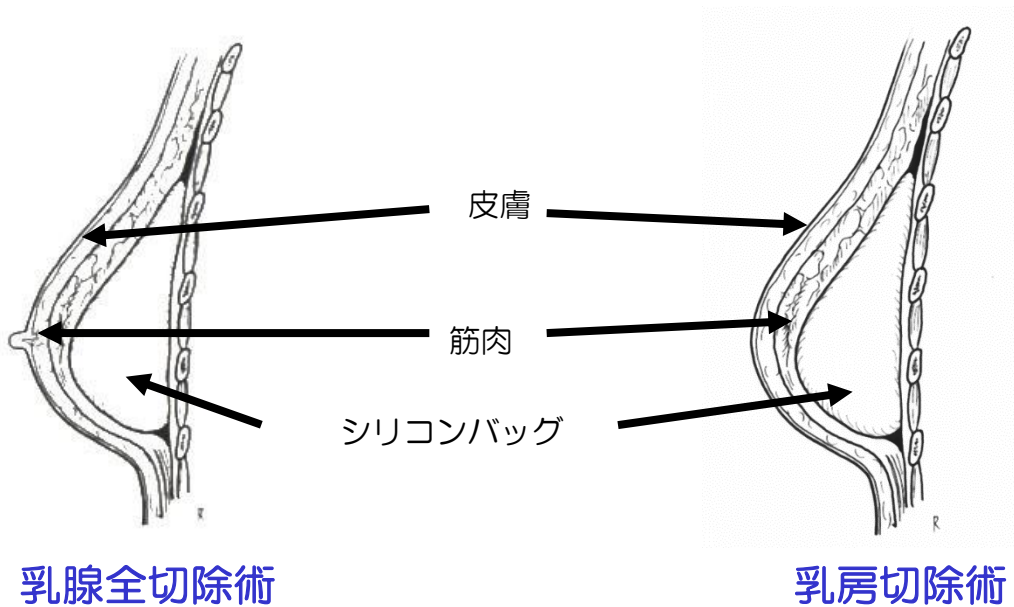
「乳がんの自己検診方法」ページ参照

エキスパンダーへの生食注入と シリコンバッグへの入れ替え手術

退院後は、2週に1回外来通院で生理食塩水を皮膚の下にある注入装置から注射器で注入します

4、5回かけて反対側の残っている乳房より大きくなるまで膨らませ、その後はエキスパンダーの入っている空間が安定するまで約3か月間待ってから、シリコンバッグに入れ替えます

最初の手術から6か月～1年後の入れ替えとなります



この手術では、他の部分に傷を付けることなく乳房のふくらみを再建できますが、異物であるために体にあわず取り出さなければならないことがまれにあります

触った感じも手術前の乳房のようにやわらかい乳房とはなりません

これらの一連の手術は患者さんの希望があれば行う整容的な手術であり、必ず行う必要はありません

またこの手術の有無が、がんの治療に影響することはありません

乳がんの自己検診方法

乳房の中に小さい、硬い、痛みのないしこりができていないかを自分で調べる方法です

時期は、毎月、月経終了後1週間くらいが適当です

閉経した方は、毎月、日を決めて調べましょう



①手を下げたまま鏡に乳房を映して、自分の乳房の形、乳頭の姿をよく覚えておきます

②両腕を上げて正面、側面、斜めをうつしてみて、次のことを調べます

- ・乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか
- ・乳頭がへこんだり湿疹のようなただれができていないか（へこみが激しい場合は、指ではさんで調べてください）

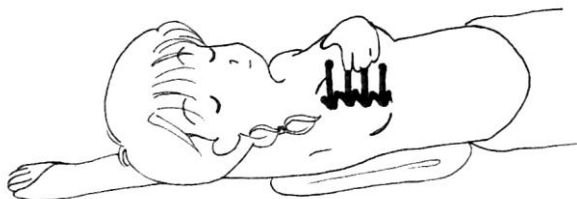
③仰向けに寝て、左の乳房を調べる場合、左肩の下に薄い枕を敷き、乳房がたれず胸の上に均等に広がるようにします

④乳房の内側を調べるには、左腕を頭の後方に上げ、右手の指の腹でまんべんなく静かに圧迫してていねいに触れます

⑤外側半分を調べるには、左腕を自然に下げ、右手の指の腹でまんべんなく静かに圧迫してていねいに触れます

最後に腋の下に手を入れて、しこりがあるか触れてみます

また、座って仰向けに寝たときと同じように調べてみましょう



（乳房を指先でつまむように調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で調べましょう）

⑥左乳房が終わったら、同じ要領で右の乳房も調べましょう



⑦左右の乳頭を軽くつまみ乳をしぼり出すようにして血性分泌物が出ないかを調べます

⑧腋の下、鎖骨の上にしこりがないか見てください

毎月自己診断をしているうちに、自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけれられるようになります

異常を見つけたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう



- 退院したときと比べて、傷口が赤くなるとき
- 腫れや痛みが強くなるとき

上記のような症状がある場合やその他ご心配なことがある場合は
がん相談支援センターにご連絡ください

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8：30～17：15
四国がんセンター がん相談支援センター
（直通番号） 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝日】
日直/夜間当直師長
（代表番号） 089-999-1111

翌日以降の外来受診日や検査予約日の変更
【平日】 13：00～17：00
四国がんセンター 予約センター
（直通番号） 089-999-1112

