



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、最良の状態での治療が受けられるようにお手伝いいたします
  
- II 手術後の苦痛を軽減し、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いたします



乳房の手術を  
受けられるあなたへ  
(乳房温存術・乳房切除術)

\_\_\_\_\_さま

四国がんセンター

乳腺外科 \_\_\_\_\_ 病棟

主治医 \_\_\_\_\_

受持ち看護師 \_\_\_\_\_

## 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、現在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（入院中は原則、他の病院の受診ができないため、入院期間を含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
- まつげのエクステン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

「入院される方へ」のパンフレット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 2枚  
（靴、ねまき、下着などを入れるために使います）



**※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



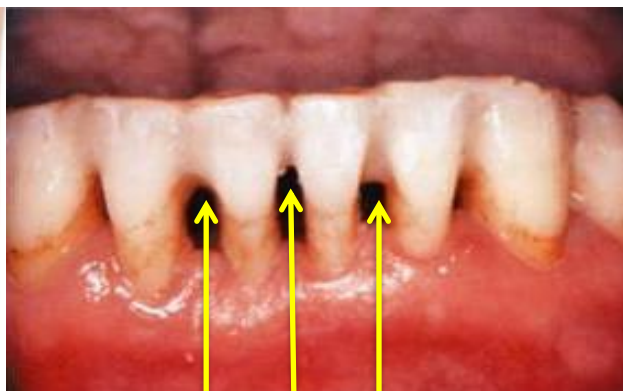
手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

## 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

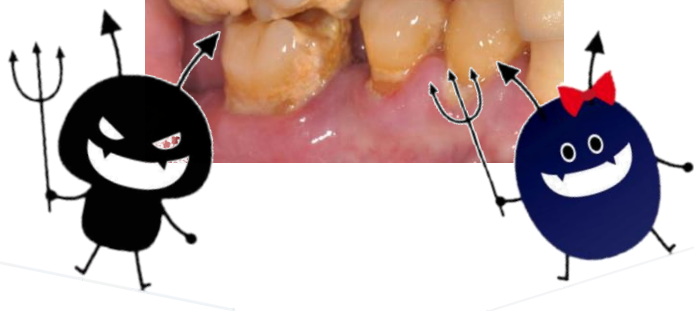


歯と歯の間を接着固定

## 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

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、今後の方針についても相談にのります

## 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

### —横の向き方—

- 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



### —起き上がり方—

- 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10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サポートさせていただきます







### 今日の目標

- ・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
12:00	昼食
18:00	夕食
21:30	消灯

【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）
- ・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

<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>

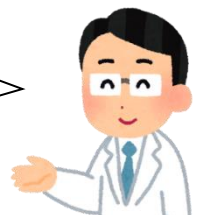
- ・食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせください
- ・特に制限はありません
- ・基礎疾患（糖尿病・高血圧等）がある方は、治療食になる場合があります

患肢拳上計測

cm

### 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支援します
- ・手術の準備をすすめられるよう支援します





### 今日の目標

- 手術、術後のリハビリ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> • 必要物品の確認 • 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
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	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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

- リハビリテーション科の受診があります
- リハビリステーション科のスタッフから手術後のリハビリについて説明があります
- リハビリ室までご案内します  
\*月曜日が手術の方は、金曜日に行います

### 医療スタッフの目標

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





### 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

7:00

検温、血圧測定

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： 】

午前9時の手術以外の方は点滴を行います

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

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

※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

歯科医師の指示がある方は、マウスピースを装着します

検温、血圧測定

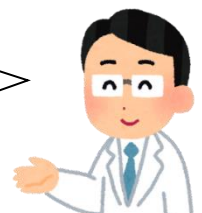
手術  
5分前

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

### 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支援します



## 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



### 手術後の目標

- ・痛みを我慢せず、医療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

- ・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
- ・2時間後より体を横向きにします  
横向きになるときは看護師がお手伝いします
- ・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

#### 痛み

- ・痛みを我慢する必要はありません
- ・痛みが強い場合は追加で痛み止めを使います
- ・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）が入ります
- ・管は約4日間入っています

#### 飲水、食事

- ・6時間経過すれば、水分摂取、軽食をとることができます  
軽食は事前にご準備ください  
（食べたくなければ、無理に食べる必要はありません）

#### 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  
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

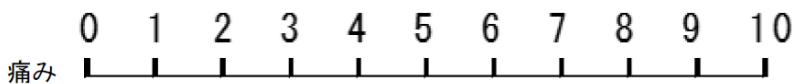
手術中に尿をとる管が入ります  
翌朝10時頃抜けます

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

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・病棟内を歩くことができる
- ・リハビリが開始できる
- ・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

朝から食事が  
はじまります

温かいタオルをお持ちします  
ベッドに座って洗面、歯磨きをしましょう

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

9:00

回診

尿量や排液の計測  
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)

10:00

検温、血圧測定

体を拭きます  
(できるところは自分で拭いてみましょう)  
看護師と一緒に病室内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（看護師が下膳します）

歩行は病棟内までに  
しましょう

14:00

検温、血圧測定

状態が落ち着いていれば病棟内を歩いてみましょう

14:30

リハビリDVDの視聴  
□温存術、切除術の方  
・病室内でリハビリを行います  
□腋窩郭清の方  
・理学療法士と一緒にリハビリ室まで行き、リハビリを行います

18:00

検温、血圧測定  
夕食

「手術後のリハビリテーション」ページ参照  
「リハビリテーションの方法について」ページ参照

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
- ・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
- \*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  
つっぱ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十分に注意してください  
ドレーンが入っている間は看護師がお手伝いします



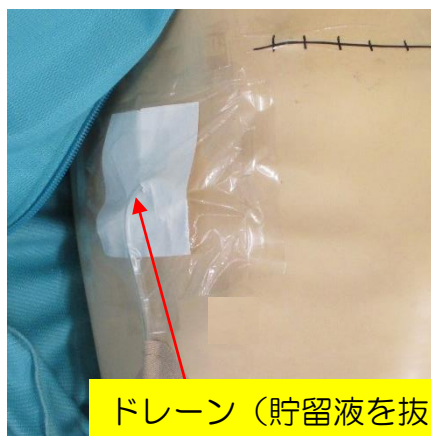
- 袋に入れて持ち運びましょう！



バック

バックを入れる袋

- 創部の近くに入っています



ドレーン（貯留液を抜く管）

- 正常：膨らんでいる状態



- × 異常：しぼんでいる状態



※風船がしぼんでいたら、看護師にお知らせください





### 今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・リハビリが行える
- ・ドレーンの取り扱い方法がわかる

<時間>

<予定>

6:00

起床

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)

7:30

朝食

9:00

回診

診察、処置

胸のガーゼを外します

10:00

検温、血圧測定

傷は石けんやボディソープを  
しっかり泡立てて、  
優しく洗ってみましょう

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

洗髪をする場合は、看護師がお手伝いします

温存の方は、全身シャワー浴をしましょう

DVDの視聴

「手術後のリハビリテーション」ページ参照  
「リハビリテーションの方法について」ページ参照

14:30

リハビリ

□温存術、切除術の方

- ・病棟浴室前のテレビでリハビリを行います

□腋窩郭清の方

- ・リハビリ室にてリハビリを行います

18:00

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
- ・痛みの軽減に努め、リハビリができるよう援助します



今日の目標

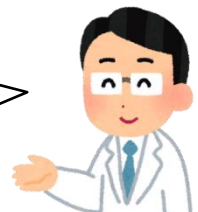
- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・リハビリが行える
- ・リンパ浮腫の予防方法が理解できる
- ・ドレーンの取り扱い方法がわかる

<時間> <予定>

6:00	起床	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
7:30	朝食	
8:45	診察 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	
9:00	回診	患肢挙上計測 ※管が入っていない方  cm
10:00	検温、血圧測定	
12:00	昼食	
	防水テープを貼って、シャワー浴をしましょう 管が抜けなかった場合は、上半身清拭、下半身シャワー浴をしましょう 洗髪はシャンプー台で看護師がお手伝いします 〔シャワー浴の予約はご自身で行いましょう〕 創部の観察のため、10時から16時の間で予約を取るようにしましょう	
14:30	リハビリ 患肢挙上計測	「手術後のリハビリテーション」ページ参照 「リハビリテーションの方法について」ページ参照
	<input type="checkbox"/> 温存術、切除術の方 ・病棟浴室前のテレビでリハビリを行います <input type="checkbox"/> 腋窩郭清の方 ・リハビリ室にてリハビリを行います	
18:00	夕食	リンパ浮腫の説明 「リンパ浮腫について」ページ参照
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
- ・リハビリやシャワー浴ができるよう援助します





今日の目標

- ・リハビリが行える
- ・補整製品について理解できる

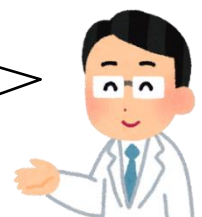
<時間>

<予定>

6:00	起床	患肢挙上計測 ※管が入っていない方  cm
7:30	朝食	
9:00	回診	
10:00	検温、血圧測定	
12:00	昼食	
	全身シャワー浴 ※管が入っている場合 ・上半身清拭、下半身シャワー浴	
	補整製品の説明（5日目） 「補整製品について」「補整パッドの素材と特徴」ページ参照 「暖だん」の見学を希望される方は、看護師にお伝えください	
14:30	リハビリ 患肢挙上計測	「手術後のリハビリテーション」ページ参照 「リハビリテーションの方法について」ページ参照
	□温存術、切除術の方 ・病棟浴室前のテレビでリハビリを行います □腋窩郭清の方 ・リハビリ室にてリハビリを行います	
	退院後の日常生活について説明します（6日目） 「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	

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
- ・リハビリやシャワー浴ができるよう援助します



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

8:45

抜糸

9:00

回診

「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けします  
2階窓口でお支払終了後、病棟まで連絡票をお持ちください

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

次回外来受診は

月 日 ( ) 時の予定です

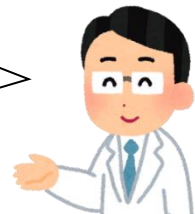
\* 外来受診時に検査のある場合は、事前に医師から説明があります

### 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支援します





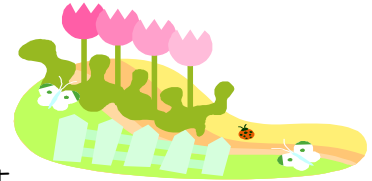
# 手術後のリハビリテーション

## リハビリの必要性・目的

手術をすると、手術した後の痛みや拘縮（こわばり）のために、手術した側の腕が重だるくなったり拳がりにくくなることがあります  
この拘縮は、肩関節の運動を行わず、じっとしていると次第に増強していきます  
これらの症状を回復させるにはリハビリを実施していくことが重要です  
また、退院後も日常生活の中で継続して実施することが効果的です

## リハビリの主な流れ

手術翌日からリハビリを開始します  
手術の方法によってリハビリ実施場所や方法が異なります  
日々の看護師が説明します



## 病棟でのリハビリ実施内容

吸引バッグが入っている間は、手術をしていない側のリハビリを行います  
吸引バッグが抜けた日から両腕でのリハビリとなります  
休日・祝日はすべての患者さんが病棟でリハビリを行います  
※希望者にはリハビリDVDを差し上げています

## 注意点について

リハビリを怠ると再び腕が拳がりにくくなってきます  
温存術とセンチネルリンパ節生検をされた方は1か月、切除術とセンチネルリンパ節生検をされた方はつっぱり感がなくなるまで、腋窩郭清をされた方は半年間は続けましょう

傷口の痛みや疲れを感じたら無理をせず、休息をしながらリハビリを継続してください

日常生活の中でもリハビリになる運動はあります

- ・後ろでエプロンなどの帯、紐を結ぶ
- ・丸首シャツ、Tシャツの着脱
- ・タオルで背中を拭く
- ・洗濯ものを物干し竿に干す
- ・棚の上にある物を取る

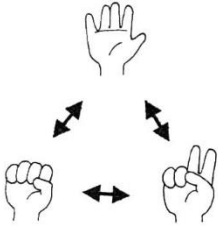
など何気なく行っていることがリハビリに繋がります



# リハビリテーションの方法について

## Step 1 術後1日目～

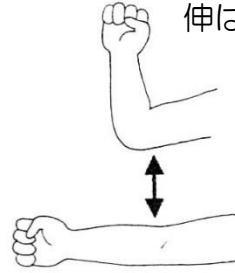
じゃんけん



ボール握り

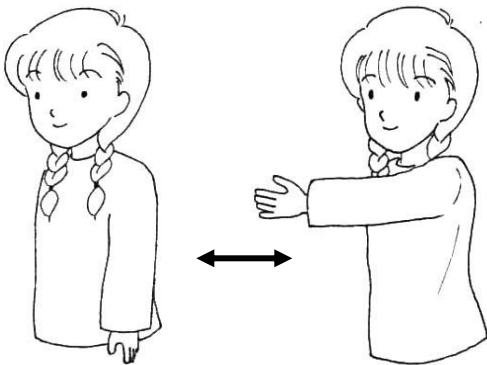


ひじの屈伸  
腋を閉じ、ひじを曲げたり、  
伸ばしたりします



- \* ベッドに寝ているときは、クッションや枕で腕を少し高くしておきましょう
- \* 吸引装置を引っ張らないようにしましょう
- \* 吸引装置が取れるまで、腋を広げないように注意しましょう

## Step 2 術後3日目～



前方90度拳上

ひじをまっすぐ伸ばし、  
前方90度に腕を挙げます

## Step 3 管が抜けた日～

振り子運動 台の上にひじをつき、うつむきます



腕の力をぬいて、  
だらりと垂らし  
左右に振ります



今度は円を描くように  
腕を回します



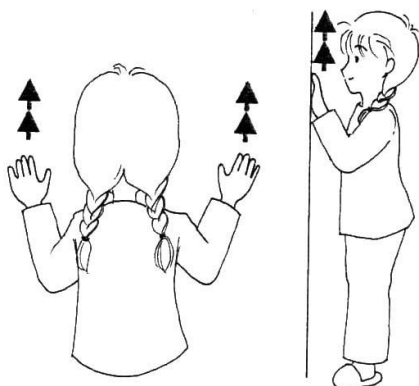
次は前後に大きく振ります

## Step 4

### 管が抜けた日～

#### 壁はい運動

壁に向かい、胸・つま先をつけます  
良い方の腕を伸ばしてテープをはります  
これが、あなたのゴールです

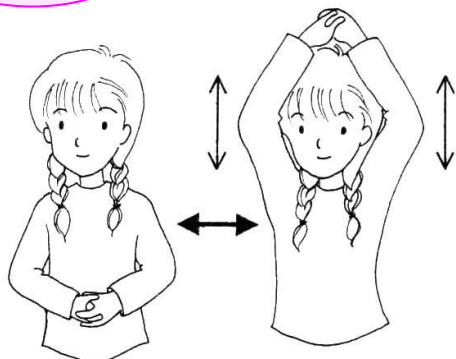


手術した手はどのくらい挙がるか  
手術前とどのくらい差があるか測ります  
前後差の目標は10cm以内です  
退院後も続けて行いましょう

## Step 5

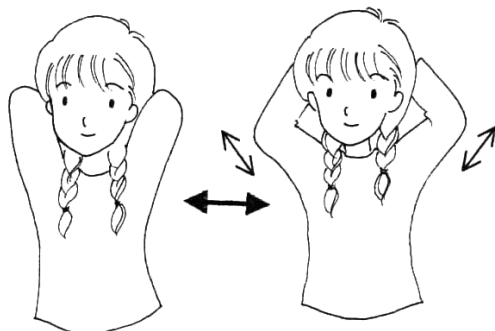
### 管が抜けた日～

#### 両腕の挙上



椅子に座り、指を組んで、両手を挙げます  
ひじをまっすぐ伸ばします

#### 羽ばたき



組んだ手を首の後ろに回し、  
両肘を開いたり閉じたりしましょう

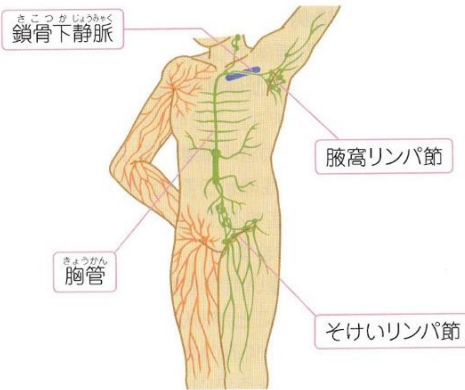
意欲的にがんばりましょう

わからないこと、不安なことがあれば  
看護婦にお尋ねください



# 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
- リンパ管の途中で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）やそけい（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ことがあります

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

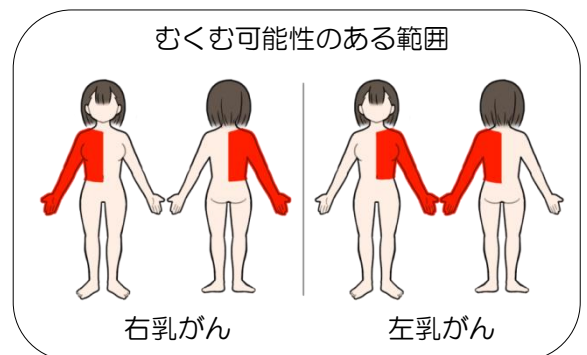
### <早期の症状>

自覚症状がほとんどなく、むくみに気がつ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場合があります



# 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）を組み合わせる治療です

### 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炎症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

腕や脚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てと言われています
- 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38.0℃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

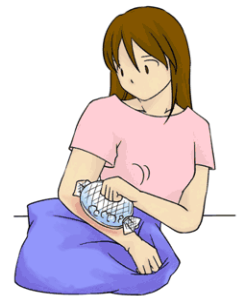
赤みや熱感があっても、細菌感染が原因でない場合もあるため、担当医に相談しましょう

## ● 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



## 補整製品について

### 補整製品の役割とは？

- ①体の重心のバランスを整える  
⇒バランスがとれないと、肩こりや腰痛の原因になります
- ②外見を整える（自分の自信に繋がります）
- ③術後の創部を衝撃（外部の刺激）から守る
- ④創部の保温効果



## 補整パッドの素材と特徴

ウレタン（スポンジ）製	シリコン製
<ul style="list-style-type: none"><li>■ シリコン製より軽いので、手術直後や日常生活のリラックスしたいときなどに好まれる</li><li>■ 価格は比較的安い</li><li>■ 軽いのでズレやすく、体の重心バランスを整えるには不十分</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 重みがあるのでズレにくく、乳房全体の補整と体の重心バランスを整えることができる</li><li>■ 乳房に近い感触である</li><li>■ 価格は比較的高い</li><li>■ 耐久性は約2～3年なので、新しく買い替えが必要</li></ul>

- 温存手術をされた方のための補整パッドもあります  
一人一人の乳房の状態に合わせ、切除した範囲や乳房の大きさに合わせる事が可能です
- スイムウェアや温泉用の補整下着もあります
- 術式や補整範囲によってピッタリのサイズが変わってくるため、ご購入の前には試着をお勧めしています

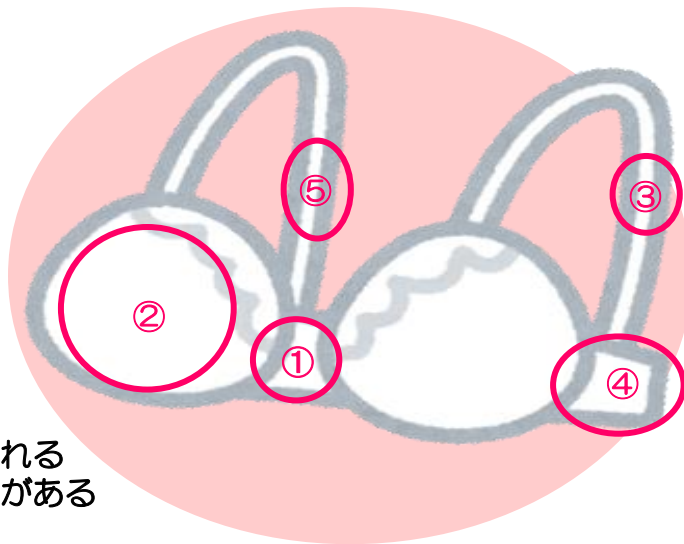


## ブラジャー選びのポイント

①傷をカバーできる

②乳房全体を包み込むフルカップ

②裏側にパッドを入れる  
大きめのポケットがある



③肩ひもの幅が広い

④傷をカバーできるようにアンダーが幅広い

⑤傷にあたらぬように調整器具は後ろにある

乳がん術後の専用ブラジャーもありますが、必ずしも使用する必要はありません  
元々使われていた下着をうまく活用しましょう

自分の気持ちと生活スタイルに合った下着を選びましょう！！



### 基準はアンダーバスト

アンダーバストが合っていないと、締めすぎ・緩すぎ、ズレの原因になります

- ①乳房のすぐ下を測定し、アンダーバストを確認します
- ②手術していない方の乳房サイズを測定し、カップサイズを確認します
- ③アンダーバスト、カップサイズからブラジャーサイズとパッドサイズを確認します
- ④手術経過、術後日数、現在の創部状態、社会生活、ご自身の希望に合わせて、購入するブラジャー・パッドを選びましょう
- ⑤可能な限り病棟または暖だんで試着し、アンダーバスト・カップのフィット感、上肢可動時のズレの有無、全体的なシルエットを確認し、最終決定しましょう

実は元々、乳房や乳輪・乳頭が左右対称の方はいません  
見た目は、ブラジャー&パッドを着用し、薄めのTシャツを着た状態で、全身が映る鏡でやや遠目に確認するようにしましょう





## 下着やパッドの選択時期とポイント

### 【手術直後から1週間以内の時期】

- 圧迫がかからないゆったりとした下着
- 綿など柔らかくて、汗の吸収が良い素材
- シルエットが気になる場合は、ガーゼハンカチやタオル、軽量パッドを挟む
- 着脱が楽な前開きタイプ



傷の保護を第一に考え、傷への刺激は避けてください

### 【手術後1週間から1か月以内の時期】

- 手術創部、脇、アンダー、背中を締め付けすぎないゆったりとした下着



傷は治っているが、傷の痛みや感覚障害から下着やパッドが当たると不快に感じる場合があります

### 【手術1か月以降の時期：手術創部が落ちつき、通常の生活に戻る時】

- 体型にあった下着
- 手術前に使用していた下着にパッドを組み合わせる
- 乳がん用の下着や重みのあるパッドを使用してもよい



体の動きや活動量が増える時期であり、下着のすれや摩擦が起こる可能性があります  
手術後は、サイズが変わっていることがあります

自治体によっては、医療用補正用具購入費の助成制度を実施しているところもあります

詳細についてはお住まいの自治体にお問い合わせください



～「暖だん」では補正製品の展示をしています～



マンマ製品展示室で、定期的に協力メーカーのアドバイザーによる相談会を開催しています

乳がん手術後の下着や人工乳房、ニップルに関するご相談や試着もできますのでお気軽にお越しください



開催日は医療スタッフにご確認ください



# 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. 活動

リハビリをしないと肩の筋肉が固まって腕を挙げるのが難しくなります

ちょっとした空き時間を活用し、リハビリを続けていきましょう

洗濯物を干したり、掃除をしたり、料理を作ったりと一つ一つの

日常生活動作もリハビリになります

痛み止めを服用しながら積極的にリハビリをしましょう

放射線治療を予定している場合、治療中は腕を挙げたままの体勢が必要になります

しかし、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

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



## 3. 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、腫れや痛みが強く出現した際は、病院へ連絡しましょう

## 4. 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）、腕を上を挙げたり（屈曲方向）する動作ができ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重要です。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

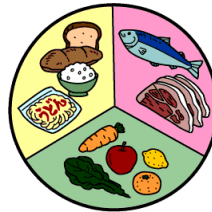
つっぱる症状は傷の治る過程で生じる自然な症状ですので心配しないでリハビリテーションを続けていきましょう

※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

## 5. 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



## 6. 仕事

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



## 7. 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



## 8. 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

## 9. 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

- 腋窩廓清の方は、術後約1か月の受診日にリハビリ室にて、腕の周径測定やリンパ浮腫に関する指導を行います
- 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

## MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

# 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、斜めを映してみても、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）

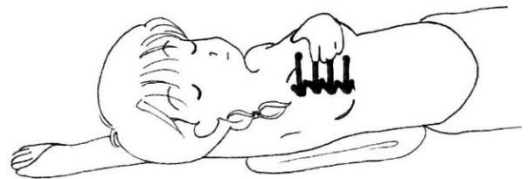
③仰向けに寝て、左の乳房を調べる場合、左肩の下に薄い枕を敷き、乳房がたれず胸の上に均等に広がるようにします

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脇の下、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



## 遺伝性腫瘍(がん)について

お気軽に

このような方は、ご相談ください。

血縁者に  
がんが多い

若くして  
がんができる

日本人では、2人に1人が生涯のうち  
にがんにかかると言われてています。

よって、家系内にがん患者さんが  
複数いることは珍しいことでは  
ありません。

何度も  
いろいろな  
がんができる

当院では、専門知識をもった  
臨床遺伝専門医や認定遺伝カウンセ  
ラーから、医学的な観点より  
遺伝性腫瘍や遺伝子検査について  
詳しくお話しさせていただきます。



### ご相談について

遺伝性がん診療科では、患者さんとそのご家族を対象として、家族歴や場合によって遺伝子診断に基づいて、がんの発症にかかわる遺伝的要素について検討します。遺伝的要素ががんの発症にかかわっていることが考えられる場合には、がんの早期発見のための方法等についてアドバイスし、今後の健康管理に役立てていけるように支援いたします。

相談は十分に時間をかけてお話を伺うため、完全予約制です。

事前に「がん相談支援センター」へ直接あるいは電話にてご予約ください。なお、相談は個室で行い、内容は外部に漏れることのないよう厳重に管理いたしますので、ご安心ください。

### お問い合わせ



<時間>8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

<窓口>がん相談支援センター

<電話>089-999-1114(直通ダイヤル)

「遺伝性のがんに関する相談」とお伝えください。  
遺伝カウンセラーが対応いたします。



- 退院した時と比べて、傷口が赤くなる時
- 腫れや痛みが強くなる時

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

\* 外来受診日や検査予約日の変更については、  
予約センターにご連絡ください

【平日】 8:30~17:15  
(直通番号) 089-999-1112

乳房の手術（乳房温存術・乳房切除術）を受けられる方へ

