

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 \_\_\_\_\_

2004年12月1日 作成  
2017年11月10日 改定

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



# あなたを支える



## 地域医療連携

### 病院に通院中の方もかかりつけ医をもちましょう

#### ◆ 地域医療連携とは？

地域医療連携とは、患者さんが地域で安心して医療を受けられるようにかかりつけ医と四国がんセンターがお互いに連携して医療を提供することです。

かかりつけ医が患者さんの日常的な健康管理とお薬の処方や定期的に行う検査を担当し、四国がんセンターは患者さんにあわせて、がんの専門的な検査（PET-CT、MRIなど）や治療を担当します。

#### ◆ 地域医療連携には次のような良い点があります。

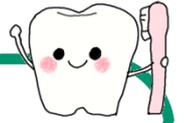
- がん以外の病気も、かかりつけ医と相談することができます。
- かかりつけ医と四国がんセンターが患者さんの治療計画を共有するため重複した検査・投薬が避けられます。
- 遠方にお住まいの方は通院の負担軽減となります。

#### ◆ 地域医療連携には私のカルテを用いた共同診療（地域連携パス）があります。

かかりつけ医と四国がんセンターがお互いに患者さんを診療していきます。その際は主治医が意向を確認し、看護師より詳細をお話します。



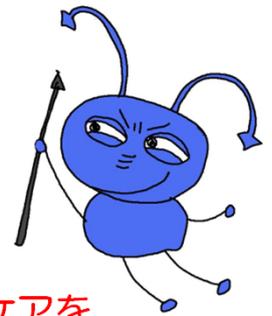
## 手術前の歯科受診について



四国がんセンターでは、  
がんの治療時に起こるお口のトラブルを予防し、  
治療が円滑に進むよう、  
治療開始前の歯科診察を行っています



口腔内（口の中）はとても細菌の多い場所です  
手術等の治療を行うとき、  
その細菌が悪影響を及ぼす事があります  
特に、**手術後の肺炎を防ぐには、手術前からの口腔ケアを  
（口の中をきれいにし細菌を出来るだけ減らしておく）  
行うことが有効です**



手術前の歯科受診では、以下を行います

- レントゲン検査・診察（口腔内の状態を診る）
- 歯ブラシではとれない細菌の除去
- 適切な歯ブラシ方法の指導

通常1～2回の受診で終わることが出来ます  
保険が適用される範囲でのケア・処置ですが、  
費用は、3割負担の方で3000円ほど必要になります

★かかりつけ歯科をお持ちの方は、かかりつけで、  
手術前の口腔ケアをうけていただいてもかまいません  
その場合は、紹介状をお出ししますのでご相談ください



# 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、日々の目標として**医療スタッフの目標**をかせ、さらに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**もあげています

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、身体の状態によっては内容どおりに進まないこともありますが、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が不安なく送れるようにサポートさせていただきます



入院日 月 日



今日の目標 入院生活、手術について医師・看護師の説明が理解できる

<時間>	<予定>	
11:00	入院・検温	【入院後に以下のことを予定しています】 <ul style="list-style-type: none"><li>・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）</li><li>・血圧測定、身体測定</li><li>・パンフレットの説明</li><li>・患者基礎情報の聞き取り</li><li>・手術の説明（手術同意書にサインを頂きます）</li><li>・歯科連携の説明、受診</li><li>・地域連携の説明</li></ul> （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）
12:00	昼食	
18:00	夕食	
21:30	消灯	

<術式選択に際して>  
ひとりで抱え込まず、気軽にご相談ください

MEMO

患肢挙上計測

スタート

cm

# 手術前日 月 日



**今日の目標** 手術を受けられるように体調を整えることができる  
術後のリハビリが理解できる  
納得して術式決定が行える

## <時間> <予定>

6:00	起床
7:30	朝食 普通食が出ます ※朝食・昼食・夕食は、普通に召し上がりください
10:00	検温
12:00	昼食
14:00	手術後のリハビリについての説明 (リハビリ室までご案内します) ※月曜日が手術の方は、金曜日にあります
18:00	夕食
21:00	21時以降は絶飲食です 手術が午後予定の方は 翌朝6時までは飲水してもかまいません

いよいよ明日は手術ですので、今日は手術の準備をします

MEMO

## <必要物品の確認>

- 手術用の寝巻き
- バスタオル、タオル 各1枚
- ティッシュペーパー (使用中のものでも構いません)
- 曲がるストロー
- コップ (割れないもの)
- ビニール袋 2枚

## <手術前の準備>

1. 手術する側の脇の除毛をします
2. 寝たままでのうがいの練習、深呼吸、体位変換の練習をしましょう  
(手術後は、絶飲食・麻酔の副作用で口が渴きます  
また、口腔内の清潔保持のため、意識がはっきりしたらうがいをします)
3. 処置が終われば入浴、またはシャワー浴をしましょう  
(爪を切り、マニキュア・ペディキュア・ジェルネイル・スカルプネイルをされている方は落としておいてください  
また、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  
指輪・入れ歯・コンタクトなど、手術当日には外してください  
手術当日、お化粧はしないでください)
4. 手術までに手術する側の胸に、医師がマジックで印を付けます
5. 手術室の看護師が手術室での流れを説明をします

## <活動>

- 活動に制限はありません
- 夜、眠れそうにない場合には安定剤 (睡眠剤) をお渡しします  
看護師までお知らせください

手術当日 月 日



手術前の目標 予定通りに手術を受けることができる

### 手術前

<時間>

<予定>

6:00

起床  
体温、血圧測定  
洗面・歯磨きを済ませてください  
医師の指示がある方は少量の水でお薬を飲みます

10:00

点滴  
朝から絶食のため点滴があります  
(10時までの手術の方は点滴はありません)  
10時以降の手術の方は点滴が1~2本あります

#### 手術室に行く準備

- ・トイレを済ませてください
- ・体温、血圧測定をします
- ・手術用の服に着替えていただきます
- ・手術着はお持ちします
- ・術前に選択された方法（歩行・車いす・ベッド）で手術室へ行きます

MEMO

手術室へ行く前は、身につけている金属類などをはずして準備してください

(眼鏡、指輪、ネックレス、ピアス、ヘアピン、時計、義歯、コンタクトレンズ、化粧など)

<連絡待ちの方>

手術の時間は、分かり次第お知らせします

### — ご家族の方へ —

手術中はどなたか一人は必ず病棟の談話室か病室にてお待ちください

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、手術後すぐに説明出来ないこともあります、説明があるまでお待ちください

【医療スタッフの目標】  
術後合併症をおこさないようにいたします



手術当日 月 日



手術後の目標 痛みや吐き気があれば、医療者に伝えることができる

## 手術後

手術後は、時間を決めて以下のことを行います

### 体温・血圧測定・症状チェック

- ・状態観察のため、帰室時、帰室30分後、60分後、120分後、180分後と、21時、24時には測定にうかがいます（これ以外にも必要な時測定します）

### 深呼吸

- ・目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

### うがい

- ・術後2時間経過し、目が完全に覚めていたらうがいをします  
初回は看護師がお手伝いします

### 活動

- ・本日はベッド上で安静となりますが、褥瘡予防も兼ねて2時間後より体の向きを変えます  
術後6時間後、特に問題がなければ60度まで体を起こしていきます

### 酸素吸入

- ・麻酔が完全にさめるのを助けるために、3時間マスクを使用し、酸素吸入をします

### 点滴

- ・許可があるまで絶飲食のため、術後に点滴があります

### 飲水・軽食

- ・帰室6時間後には飲水、軽食を食べてもかまいません  
手術後なので食べたくなければ無理に食べる必要はありません  
軽食は事前にご準備ください

### 尿管

- ・手術中に尿の管が入ります  
(翌朝10時頃に管は抜けます)

### 吸引バッグ

- ・傷を治りやすくするため、創部に血抜きが入ります  
・管は約4日間入っています  
引っ張ったり、抜いたりしないようにしましょう

### 痛み

- ・痛みは我慢しないでください  
状態により、痛み止めをします

患肢は循環が悪くなりやすく、腫れたり、しびれたりすることもあります、心配いりません

術後1日目 月 日



**今日の目標** 尿の管を抜いてトイレまで歩くことができる  
リハビリが行える  
安静時の痛みがない

<時間> <予定>

6:00	起床・検温 吸引バッグの排液量計測 尿量の計測
7:30	朝食（ベッド上で） 洗面・食事をしましょう 食事は普通食がでます 医師の指示で内服薬を再開しましょう
9:00	回診
10:00	検温 午前中に尿管を抜きます 最初に歩く時は看護師と一緒にいきましょう 全身清拭をします 着替えを準備してください（下着・パジャマ） リハビリを開始します
12:00	昼食
14:00	検温
14:30	リハビリDVDの視聴 （病棟の浴室前のテレビにて） ・腋窩郭清の方は、リハビリ室でリハビリを行います
16:00	吸引バッグの排液量計測
18:00	検温・夕食
21:30	消灯 吸引バッグの排液量計測

MEMO

**【医療スタッフの目標】**  
尿の管を抜いて安全に移動できるよう  
援助します



術後2日目 月 日



今日の目標 リハビリが行える  
安静時の痛みがない  
清拭やシャワー浴（下半身）ができる

<時間> <予定>

6:00	起床 吸引バッグの排液量計測
7:30	朝食
9:00	回診（胸のガーゼを除けます）
10:00	検温
12:00	昼食
午後	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 ・温存の方は、全身シャワー浴をしましょう
14:00	検温
14:30	リハビリDVDの視聴 （病棟の浴室前のテレビにて） ・腋窩郭清の方は、リハビリ室でリハビリを行います
16:00	吸引バッグの排液量計測
18:00	夕食
21:30	消灯 吸引バッグの排液量計測

MEMO

創部は石鹸やボディーソープを  
しっかり泡立てて、  
優しく洗ってみましょう



【医療スタッフの目標】  
痛みが軽減し、リハビリやシャワー浴が  
できるよう援助します

術後3日目 月 日



今日の目標 リハビリが行える  
清拭やシャワー浴（下半身）、洗髪ができる

<時間> <予定>

6:00	起床 吸引バッグの排液量計測
7:30	朝食
9:00	回診
10:00	検温
12:00	昼食
午後	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 ・温存の方は、全身シャワー浴を 行いましょう
14:00	検温
14:30	リハビリ（浴室前のテレビにて） ・管の入っている方は、肩の高さまで リハビリを行います ・腋窩郭清の方は、リハビリ室で リハビリを行います
16:00	吸引バッグの排液量計測
18:00	夕食
21:30	消灯 吸引バッグの排液量計測

MEMO

【医療スタッフの目標】  
リハビリやシャワー浴、洗髪ができるよう  
援助します





**今日の目標** リハビリが行える  
清拭やシャワー浴ができる  
リンパ浮腫の予防方法が理解できる

<時間> <予定>

6:00	起床 吸引バッグの排液量計測
7:30	朝食
8:45	吸引の管を抜きます (排液量が多い時は抜かないこともあります)
9:00	回診
10:00	検温
12:00	昼食
午後	防水テープを貼って、全身シャワー浴 <管が抜けなかった場合> ・上半身清拭、下半身シャワー浴
14:00	検温
14:30	リハビリ (浴室前のテレビにて) ・管の入っている方は、肩の高さまでの リハビリを行います ・腋窩郭清の方は、リハビリ室で リハビリを行います  リンパ浮腫の説明 地域連携の説明 (私のカルテをお持ちの方に説明します)
18:00	夕食
21:30	消灯

創部は石鹸やボディーソープを  
しっかり泡立てて、  
優しく洗ってみましょう

**MEMO**

患肢拳上計測 (前後差)  
管が入っていない方は計測

cm

**【医療スタッフの目標】**  
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  
清拭やシャワー浴ができる  
補整製品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
12:00	昼食
午後	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 (看護師が説明いたします)
14:00	検温
14:30	リハビリ(浴室前のテレビにて) ・管の入っている方は、肩の高さまでの リハビリを行います ・腋窩郭清の方は、リハビリ室で リハビリを行います
15:00	患肢拳上計測 (リハビリ後、看護師へ声を掛けてください)
18:00	夕食
21:30	消灯

MEMO

患肢拳上計測 (前後差)  
管が入っていない方は計測

cm

手術した手はどのくらいあがるか  
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



【医療スタッフの目標】  
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  
患側の腕にむくみがないか確認できる  
退院指導の内容を理解することができる

<時間> <予定>

6:00	起床
7:30	朝食
9:00	回診
10:00	検温
12:00	昼食
午後	全身シャワー浴
14:00	検温
14:30	リハビリ（浴室前のテレビにて） ・腋窩郭清の方は、リハビリ室で リハビリを行います
15:00	患肢拳上計測 （リハビリ後、看護師へ声を掛けてください）  退院後の日常生活について説明します 地域連携の確認 （私のカルテをお持ちの方に確認します）
18:00	夕食
21:30	消灯

**MEMO**

患肢拳上計測（前後差）  
管が入っていない方は計測

cm



**【医療スタッフの目標】**  
リハビリができるよう援助します

術後7日目 月 日



今日の目標 患側の腕にむくみがないか確認できる  
退院することができる

今日はいよいよ退院ですね  
あなたが想像したような入院生活だったでしょうか？  
私たち医療スタッフはあなたが入院前と変わらないお元気さで  
過ごされることを願っています

<時間> <予定>

6:00	起床
7:30	朝食
8:45	抜糸
9:00	回診
10:00	検温
	退院

MEMO



【医療スタッフの目標】  
不安なく退院できるよう支援します





## 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上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

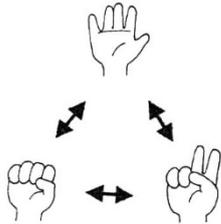
など何気なく行っていることがリハビリに繋がります



# リハビリテーションの方法について ～DVDをお持ちでない方へ～

## Step 1 術後1日目～

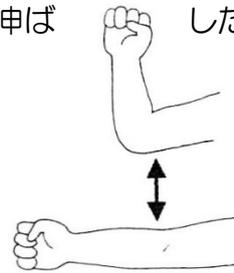
じゃんけん



ボール握り

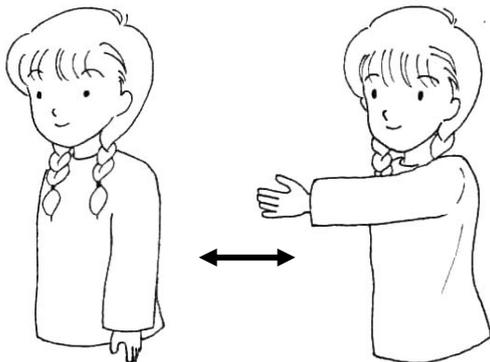


ひじの屈伸  
腋を閉じ、ひじを曲げたり、  
伸ばしたりします



- \*ベッドに寝ている時は、クッションや枕で腕を少し上げておきましょう
- \*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度挙上

ひじをまっすぐ伸ばし、  
前方90度に腕を上げます

## 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



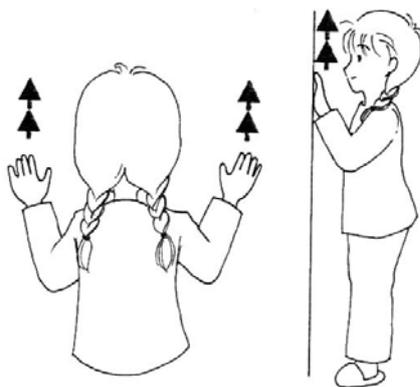
次は前後に大きく振ります

## 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

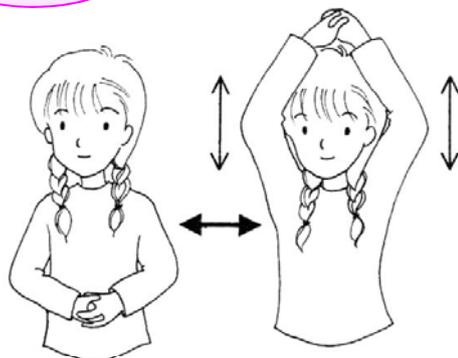


## Step 5

### 管が抜けた日～

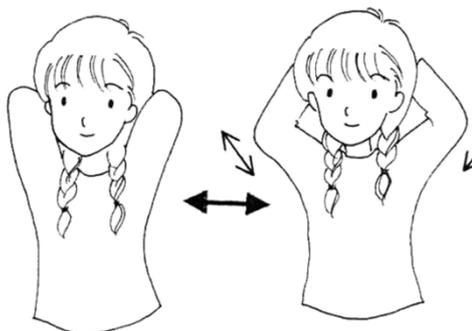
#### 両腕の挙上

椅子に座り、指を組んで、両手を上げます  
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



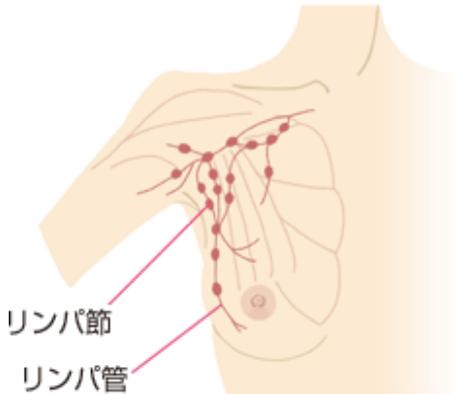
意欲的にがんばりましょう

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

## リンパ浮腫とは？



リンパ液：体中の細胞や老廃物、細菌などを運搬する液体

リンパ管：リンパ液の通る管で、全身の細胞に隅々まで張り巡らされている

リンパ節：リンパ管によって運ばれてきたリンパ液の中の老廃物や細菌を取り除くフィルターの様なもの腋の下や太ももの付け根などにあり、免疫物質を作る働きもしている

乳がん手術では、腋の下のリンパ節も切除されます（腋窩郭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、リンパ液が手術した側の皮下組織にたまり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、手術直後や数年経ってから発症することがあります

手術した側の腕だけに起こり、二の腕の内側からむくむことが多いです

（切除されるリンパ節の部位・数や手術の方法によって浮腫の程度は異なります  
また、同じ治療を受けても個人により大きく違います）

## リンパ浮腫の誘因は？

- 感染
- 放射線治療
- 肥満、体重増加
- 腕や足の負担のかけ過ぎなど

## 初期のリンパ浮腫の症状と見分け方

<症状>

- 腕が重だるい、鈍い痛みを感じる
- 疲れやすいと感じる
- 関節が曲がりにくい、動かした時に違和感がある
- 皮膚が硬い

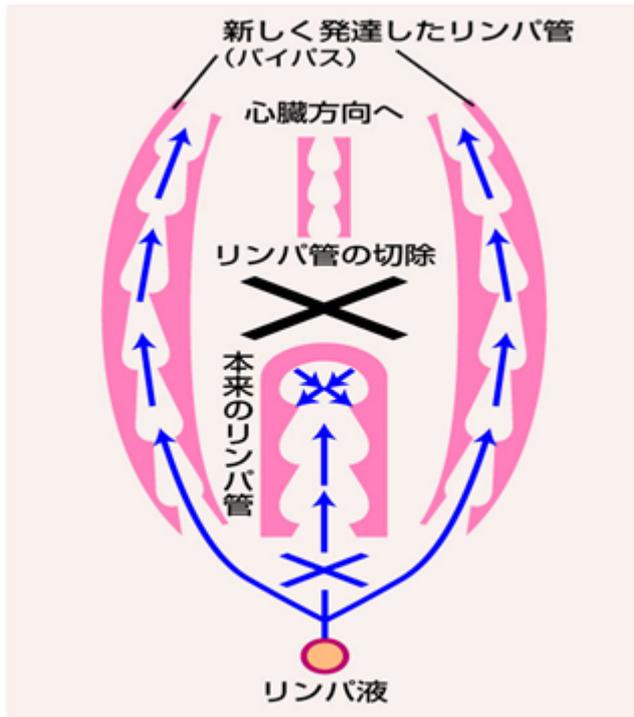
<見分け方>

- 血管が見えにくくなる
- 皮膚がつまみにくくなる
- しわがよりにくくなる

# リンパ浮腫について

## リンパ浮腫の治療の原則は？

日常生活での予防方法を早くから理解して  
セルフケアを開始することです



- リンパ浮腫を発症すると、現時点では完治することはありませんが、セルフケアによりある程度まで症状を改善することができます。逆に放置しておくと徐々に進行して硬くなってしまいます。
- 残されたリンパ管を出来るだけ活発に働かせることでむくみも減少しますし、副行路（つぶれたリンパ管を回り道するバイパス）もますます発達してきます。

## リンパ浮腫ケアの4つの基本

1. 日常生活の注意とスキンケア
2. 用手的リンパドレナージ
3. 圧迫療法（弾性着衣・弾性包帯）
4. 圧迫下での運動療法

リンパ浮腫予防のためにも  
1.を行うことが非常に  
大切です

2、3、4はリンパ浮腫が発症した場合の治療法です

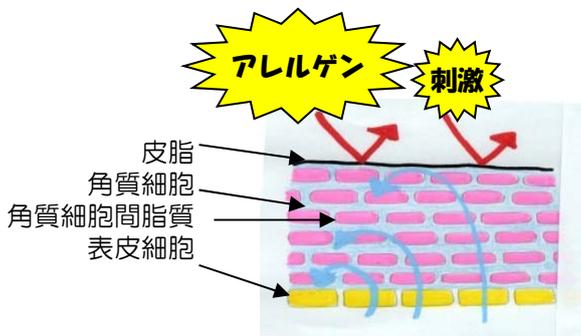
## センチネルリンパ節生検を受けられた方へ

センチネルリンパ節生検の方でも、軽度のリンパ浮腫を起こすことがあります。日常生活の注意点とスキンケアについて知っておくことが大切です。

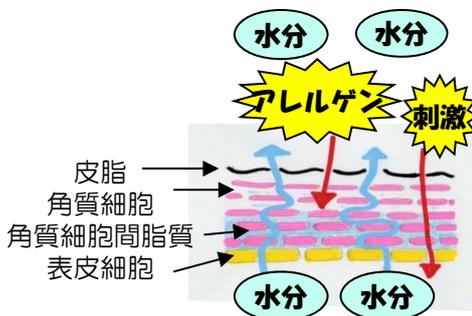
# リンパ浮腫について

## スキンケア

- 擦り傷、切り傷、虫さされ、ペットによる引っかき傷を作らない様にしましょう
- 体毛の処理はカミソリで剃るのは避けましょう  
傷を付けない様にはさみで切るか、電気カミソリを使いましょう
- 深爪や甘皮の処理に注意しましょう  
巻き爪がある時は、医療機関で適切な処置を受けましょう
- カイロや電気あんかは低温やけどを起こすことがあるので、温度に気を付けて直接皮膚に当たらない様にしましょう
- 強い日焼けをすると軽いやけどをおこした状態になります  
直射日光を避け、日焼け対策をしましょう  
日焼けをおこして皮膚が熱を持ったような状態になった場合は、軽く冷やして熱を取りましょう
- 鍼、灸、刺激の強いマッサージは手術した方の腕には避けた方が無難です
- 料理やアイロンがけをする時にはやけどをしない様に注意しましょう
- 肌が乾燥しないようにしっかり保湿クリームを使用しましょう



健康な皮膚とは、皮膚の表面は皮脂膜でおおわれ、しっとりとした滑らかな肌をしています。そして、病原体や刺激物がきても、体内に侵入させない働きを常におこなっており、からだを守る役目をしています。



しかし、リンパ浮腫の肌は、一般的に乾燥しています。また、むくみが慢性化して皮膚の表面近くに浮腫が続くと硬くなります。そうすると皮膚表面にはひび割れができやすく、いつでも細菌やアレルギーが侵入可能なため、感染の原因となります。

もしも！！

皮膚を傷つけてしまった時は流水で洗い流し、市販の消毒薬で消毒をしましょう。傷が深い場合は近くの皮膚科・外科に相談して適切な処置を受けて下さい。軽い傷の場合は赤み、熱感、腫れなどの炎症症状に注意して様子を見て下さい。様子を見て症状が悪化するようであれば、近くの皮膚科・外科を受診して下さい。

# リンパ浮腫について

## 日常生活での注意点

手術をした手への負担が大きいと、末梢への酸素供給のため、循環血液量が増えてリンパ浮腫が発生しやすくなります  
工夫しながら生活しましょう

### ◆家事・育児・介護

- 仕事や家事は一度にまとめて行わずに、ときどき休息するなど負担になりすぎないようにしましょう
- 動けるように見えても腕に負担がかかっていることを周囲の方にも伝えて協力してもらいましょう
- 重い物を長時間持たない工夫をしましょう  
重いと感じるものは持つのを控え、持ち方に工夫しましょう  
例：買い物は小分けにして行ったり、買い物カートや車を利用する  
荷物を小分けにして運べるようにナイロン袋、エコ袋などを携帯する
- 赤ちゃんを抱く時は、長時間の抱っこは避け、ベビーカーを使用しましょう  
手術をした側の腕に負担をかけず、反対側の腕で抱くようにしましょう
- 疲労を感じた時は休養をとりましょう



### ◆運動

- リンパ浮腫予防のためには、適度な運動を取り入れた方がリンパの流れを促進することに繋がります
- 運動の目安は痛みを伴わず、疲労を翌日までに持ちこさないことです  
激しい運動は避け、適度な運動は続けましょう
- テニスなど腕を振り回すような動きは、遠心力で手先にリンパ液が貯まりやすくなるため出来るだけ避けましょう  
運動によって筋肉痛が残るようであれば運動のしすぎです  
少し控え目にしましょう
- 郭清の場合  
腕を振り回したり、手に負担のかかるスポーツ（テニスやバレーボール）はリンパ浮腫の原因になるため控えましょう
- センチネルリンパ節生検の場合  
スポーツは今まで通りしても構いませんが、腕がむくんでいるときや腕または傷が痛い時は控えましょう

# リンパ浮腫について

## ◆ガーデニング、園芸

- 感染予防のため野外活動や庭のお手入れの際には、虫さされや日焼け、ケガをしない様に長袖の着用や軍手、ゴム手袋をしましょう
- 防虫スプレーで虫さされを予防したり、虫に刺された場合は良く洗い流し、市販の薬を塗って傷を搔かない様にしましょう

## ◆衣服・装飾品

- 腕の付け根や手首など締め付けがきつい下着や衣類はリンパの流れを悪くするので、避けましょう
- 締め付けがきつい指輪や時計、ブレスレットなどの装飾品は手術した腕にするのは避けましょう

## ◆食事

- 脂肪はリンパ管を圧迫するので、体重の増加に気を付け、標準体重を維持しましょう  
標準体重の計算式（BMI法）… 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
- バランスの良い食生活を心掛け刺激の強いものやアルコールは適量にしましょう

## ◆旅行

- 旅行は、重い物を長時間持ったり疲労には注意しましょう
- 長時間の運転も手に負担がかかるため控えましょう
- 長時間の乗り物での移動は休憩をとるなど無理のないスケジュールをたてましょう

【旅行先で赤く手が腫れた場合】  
近くの病院を受診して、抗生物質等を処方してもらってください  
それでも治らない場合や、不安な場合は当院に連絡をして受診しましょう



## ◆医療機関で処置を受ける時

- 圧迫によりリンパ管を締め付けてしまうため、手術した側の腕で採血や点滴、血圧測定はしない様にしましょう  
ただし、やむを得ない場合は、医療者に相談しましょう

## ◆その他

- 体に負担をかけ過ぎないように長時間のサウナ、岩盤浴、入浴など過度の温熱刺激には注意しましょう
- 就寝時、疲れやむくみを感じる時は腕を高くして休みましょう  
(クッションや座布団を肘の下に入れ、心臓よりも肘の方が10cm位高くなる様にしましょう)

# リンパ浮腫について

## 蜂窩織炎について

- 皮下組織の急性炎症のことをいいます
- 手術した側の腕に組織液やリンパ液が停滞する事によって、免疫力が低下し、小さな傷や水虫などによる細菌感染や過度の肉体疲労や精神的疲労などによって腕全体的に炎症がおきます

### 【主な症状】

- 悪寒・・・身体全体が寒い、震え
  - 発熱・・・38℃以上の高熱、手術をした側の腕の熱感
  - 発赤・・・患肢全体が赤く熱感を持っている、虫さされのような赤い斑点がみられる、地図状の紅斑がみられる
  - 倦怠感・・・身体全体がだるい
- このような症状がみられる時は、速やかに近くの皮膚科か外科の診察を受け、適切な処置を受けてください  
夜間に症状が出た時は、朝になって受診するようにしてください  
受診時に医師にお乳の手術をしていて蜂窩織炎になりやすい状態であることを伝えてください
  - 自己判断での服薬や手当ては危険です！！

## 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（火、金）





## 補整製品について

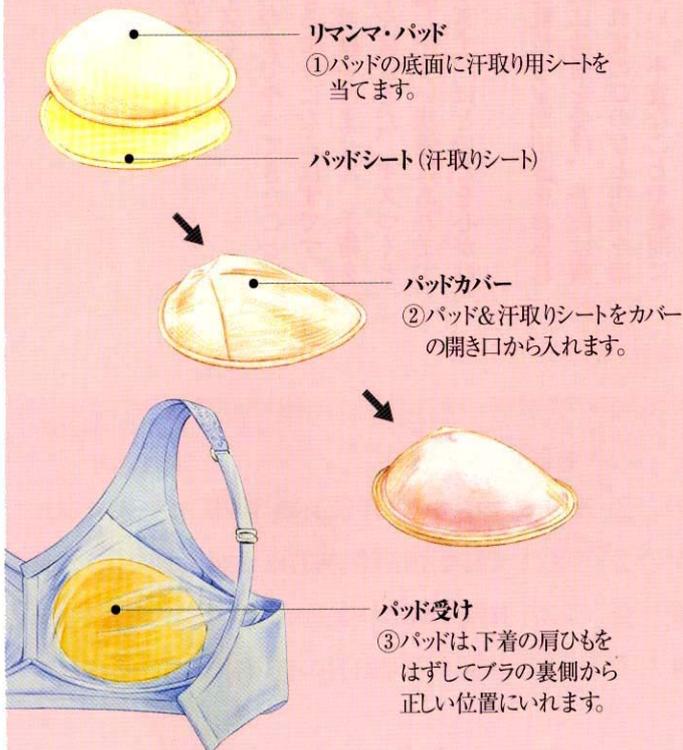
### 補整製品の役割とは？

- ①身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



※補整製品は必ず購入しないといけないものではありません  
 普段使用している下着によっては、工夫することで手術後も使用できる場合もあります  
 普段使用している下着について看護師にご相談ください

### リマンマ・パッドのしくみ



※イラストは「ソフトタイプ」使用例

### リマンマ下着の特徴

基本的な特徴～ブラジャーの場合～

- 
- ①肩ひも  
幅が広く安定感があり、肩への負担がかりにくいデザインです。
  - ②肩ひも調節金具  
傷あとに当たらないよう、背中側についています。
  - ③設計  
胸もとの開きは小さく、肩から脇にかけての開きも浅めに設計。バスト部分をしっかりと包んで、安定感のあるつけごちです。
  - ④カップ  
裏側に、パッドを入れるための大きなポケットがついています。
  - ⑤後ろ調整金具  
3段調節を採用。調節幅が大きく、安定しています。

※ご手術後の下着着用時期については、ご担当医師とご相談ください。

**着崩れ防止の工夫：**パッド挿入側のブラジャーの肩紐を2～3cm長くする

手術直後は、ワイヤーの入っていないスポーツタイプの下着など、創部の圧迫が少ないソフトタイプのブラジャーが良いです  
 パッドの利用やパッドを入れるポケット付きの下着は、創部が落ち着く手術後1～2ヶ月経った頃からの使用が良いでしょう



## 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時などに好まれる</li> <li>■ 価格は比較的安い</li> <li>■ 軽いのでズレやすく、身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、乳房全体の補整と身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>■ 価格は約2～3万円と高い</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ことが可能です
- 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

### ～「暖だん」での補整製品の展示～

県内外のメーカー協力により、数種類の補整関連製品を展示しています  
利用時は試着することが可能です  
時には、メーカーのアドバイザーが訪問し、さまざまな相談に対応します

<人工乳房、乳頭について>

- 人工乳頭（約33,600円～84,000円）
- 人工乳房（約285,000円～888,000円）



当病院では暖だんにて補整下着の展示を行っています  
また専門業者による展示会も月1回程度で開催しています  
開催日は、病院ホームページにてご確認ください



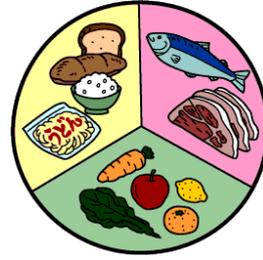


# 退院後の日常生活について

## 1. 食事について

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



## 2. リハビリについて

退院後は傷のひきつれや痛みが残り、患肢の運動が少なくなりがちですが、

動かさなければますますひどくなります

手術後早期に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ることがあります

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がリハビリになります

痛み止めを内服しながら積極的にリハビリをしましょう

しかし、傷の痛みや腫れ、赤みが強くなることもある場合には、安静が必要なこともあります

痛み止めを飲んでも我慢できない強い痛みがある場合には主治医にご相談ください

今後、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動作が必要になります

退院後もちょっとした空いている時間を利用してリハビリを続けていきましょう

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

## 3. 入浴について

抜糸がすんでいなければ、傷から下だけでも入浴しましょう

抜糸後は、普通に入浴しましょう

(傷のかさぶたができるようであれば、無理に取らないようにしましょう)

傷は泡でやさしくなでるように洗いましょう



## 4. 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ヶ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、どういう時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時間空けると飲むことができます

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

## 5. 仕事について

仕事をやめる必要はまったくありませんが、仕事復帰時期は個人差があります

主治医と相談しましょう



## 6. お薬について

薬は医師の指示通りに飲みましょう

また、ほかの薬を使用する場合は、主治医に相談してください



## 7. 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）、腕を上にあげたり（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、腕が上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

## 8. 性生活について

性生活は通常通りで結構です

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

月経が止まっている場合でも、確実な避妊が必要です

また、避妊薬の使用は確実な避妊法ではないため避けましょう

妊娠の希望がある方は、医療者にご相談ください

## 9. その他

定期受診は必ず受けるようにしましょう

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」をご参照ください）

患肢での血圧測定、採血、注射は避けましょう

（リンパ浮腫についての「◆医療機関で処置を受ける時」をご参照ください）

腕時計やアクセサリはゆるめにするか、健康な方の腕にしましょう

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、退院する時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、当院へ連絡をしてください

連絡先は最後のページにあります



## 10. 定期受診について

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ヶ月～6カ月毎…2年まで

6ヶ月毎…5年まで

5年以降…年1回





## 乳がんの自己検診方法

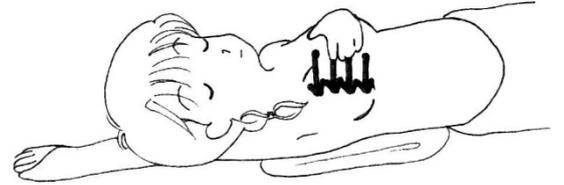
乳房の中に小さい、硬い、痛みのないしこりができていないかを自分で調べる方法です  
時期は、毎月、月経終了後1週間くらいが適当です  
閉経した方は、毎月、日を決めて調べましょう



- 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、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

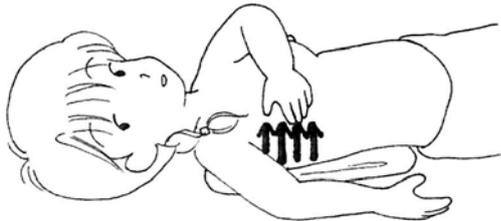
- ⑤外側半分を調べるには、左腕を自然に下げ、右手の指の腹でまんべんなく静かに圧迫していねいに触れます

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時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ば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



# 家族性腫瘍(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

専門知識をもった  
医師や医療スタッフが、  
医学的な観点より  
家族性腫瘍かどうかを  
検討いたします。



## ご 相 談 に つ い て

家族性腫瘍相談室では、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、今後の生活に前向きに立ち向かっ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)
- <場 所> がん相談支援センター
- <連絡先> 089-999-1114 (直通ダイヤル)
- <費 用> 初診(専用カルテ作成時) 9,500円(税抜)  
再診 4,700円/回(税抜)  
遺伝子検査は別途実費負担



上記のような症状がある場合は、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・祝祭日】  
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