



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いたします
- 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いたします



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
2017年9月1日 改定

あなたを支える



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）
行う事が有効です

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

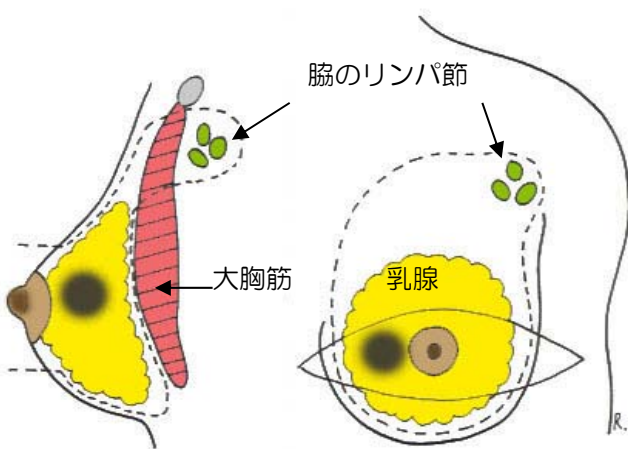
★かかりつけ歯科をお持ちの方は、かかりつけで、
手術前の口腔ケアをうけていただいてもかまいません
その場合は、紹介状をお出ししますのでご相談ください



乳房切除術後の エキスパンダー手術

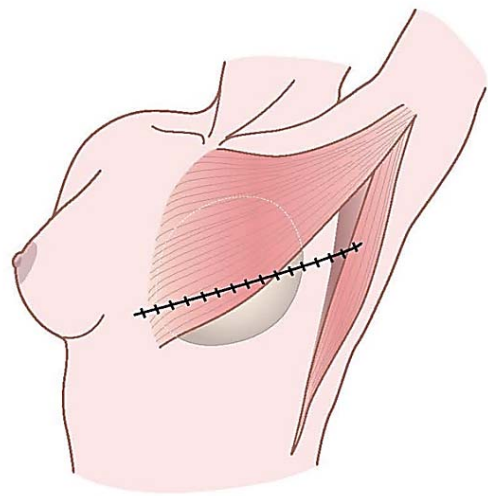
乳房を全部取り除く手術と脇のリンパ節を取り除く手術を行います
また再建術を希望されたため、同時に胸の筋肉(大胸筋)の下にエキスパンダーを
挿入する手術も同時に行います

乳房切除術と 脇のリンパ節切除術



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、脇のリンパ節を取り除く手術
(ペイティ法)と大胸筋、小胸筋を残し脇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

●脇のリンパ節切除術

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

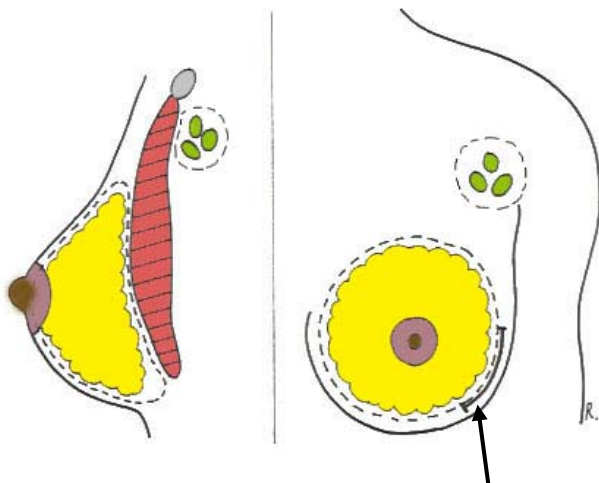
☆エキスパンダー

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脇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

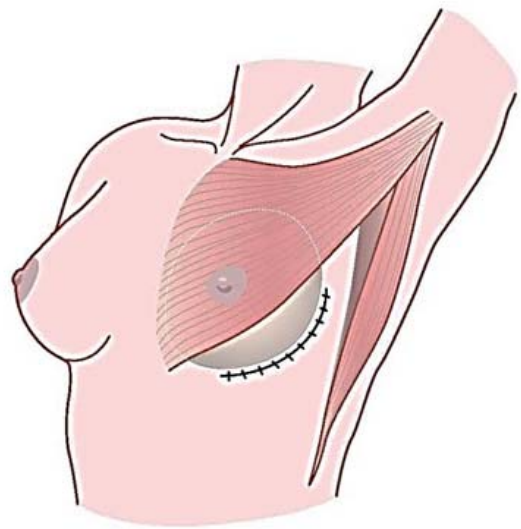
乳腺全切除術と 脇のリンパ節切除術



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

●脇のリンパ節切除術

非浸潤性乳管がんでは脇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

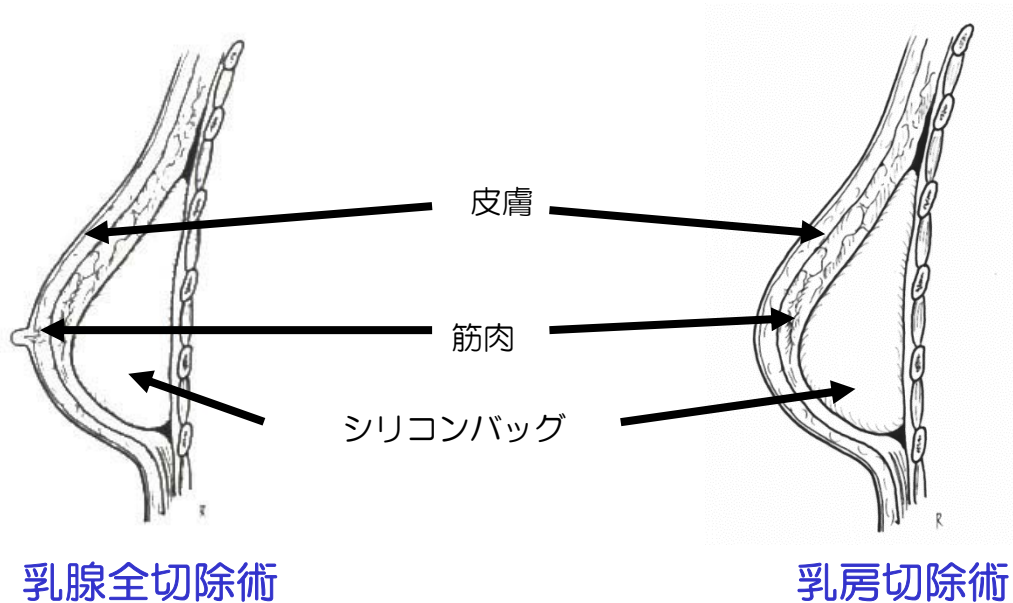
生理食塩水を入れてふくらませることのできるシリコン製の風船で、皮膚と筋肉を少しずつ伸ばしていく医療用具

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ヶ月間待ってから、シリコンバッグに入れ替えます

最初の手術から6ヶ月～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様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

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12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、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
12:00	—	昼食
18:00	—	夕食
21:30	—	消灯

このほかに以下のことを予定しています

- 病棟案内
 - 血圧測定、身体測定
 - 入院生活の説明
 - パンフレットの説明
 - 患者基礎情報の聞き取り
 - 手術の説明（手術同意書にサインを頂きます）
 - 歯科連携の説明、受診
 - 地域連携の説明
- （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）

<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

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
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 お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時までに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

患肢掌上計測

スタート

cm

<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

<手術前処置>

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渇きます
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 医師より内服の指示がある方は、 少量の水で内服してください	MEMO
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 形成外来受診 (医師がマジックで印を付け、写真を撮ります)	
	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	

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6階西病棟の食堂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が、他の方の手術の関係で
手術後すぐに主治医が説明できないことがあります
説明があるまでお待ちになってください

【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、医療スタッフ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

検温・血圧測定

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

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

体動

- ・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・深呼吸

- ・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
目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

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

- ・手術中の清潔保持、手術後の安静保持のため、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7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 消炎鎮痛剤と抗生剤の内服開始 （5日間、朝昼夕食後に飲みましょう）
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） 形成外科診療
12:00	昼食
14:00	検温 ※形成外科医師の指示でリハビリを開始します
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
お手伝いいたします



術後2日目

月 日



今日の目標

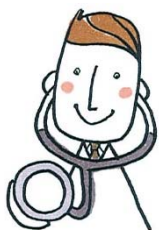
リハビリが行える

安静時の痛みがない

安静清拭やシャワー浴（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 形成外科診療
12:00	昼食
午後	上半身清拭 （できるところは自分で拭いてみましょう） 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
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
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】
痛みが軽減し、リハビリやシャワー浴ができるよう援助させていただきます

術後3日目

月 日

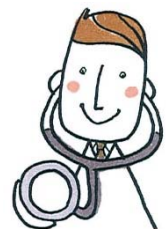


今日の目標 リハビリが行える
清拭やシャワー浴（下半身）洗髪ができる

<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 形成外科診療
12:00	昼食
午後	上半身清拭 (できるところは自分で拭いてみましょう) 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
14:00	検温
14:30	リハビリ（浴室前のテレビにて） 管の入っている時は肩の高さまで 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
援助させていただきます



術後4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

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

9:00

回診

10:00

検温

形成外科診療

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

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

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

MEMO

【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ていきます

また、リンパ浮腫について詳しく説明します



術後5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

形成外科診療 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

12:00 昼食

午後

- 管が抜けた場合
抜去当日は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、洗髪

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 患肢挙上計測（リハビリ後、看護師へ声を掛けてください）

患肢挙上計測（前後差）
管が入っていない方は計測
【 月 日】

cm

18:00 夕食

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

21:30 消灯

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ていきます
また、リンパ浮腫について詳しく説明します

術後6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

形成外科診療 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

12:00 昼食

午後

- 管が抜けた場合
抜去当日は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、洗髪

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 患肢挙上計測（リハビリ後、看護師へ声を掛けてください）

患肢挙上計測（前後差）
管が入っていない方は計測
【 月 日】

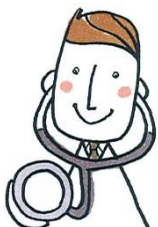
cm

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

18:00 夕食

21:30 消灯

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ていきます
また、リンパ浮腫について詳しく説明します

術後7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	傷のテーピング指導を行います 「抜糸後のテーピング」の ページを参照してください
10:00	検温	
	形成外科診療 ※7日目頃に抜糸予定です (傷の状況によって抜糸日は前後します)	
12:00	昼食	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
午後	- 管が抜けた場合 抜去当日は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、洗髪	
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	患肢挙上計測 (リハビリ後、看護師へ声を掛けてください)	患肢挙上計測 (前後差) 管が入っていない方は計測 【 月 日 】 cm
18:00	夕食	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
21:30	消灯	
		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ていきます
また、リンパ浮腫について詳しく説明します

術後8日目～退院前日

月 日



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

形成外科診療

12:00 昼食

午後

- 管が抜けた場合
抜去当日は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、洗髪

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させていただきます
退院後の生活で気をつける事について説明します

退院日（術後10日目頃）

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？
私達はあなたが入院前と変わらないお元気で
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
9:00	回診
10:00	検温
	形成外科診療
	退院

MEMO



【医療スタッフの目標】
不安なく退院できるよう
お手伝いさせていただきます





MEMO



疑問に思ったこと、質問したいことなど・・・
メモ用紙としてご利用ください

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

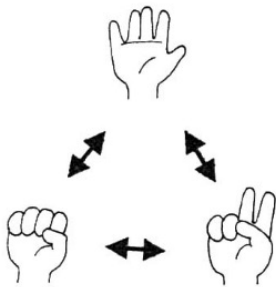


リハビリテーションの方法について

Step 1

手術翌日～

じゃんけん

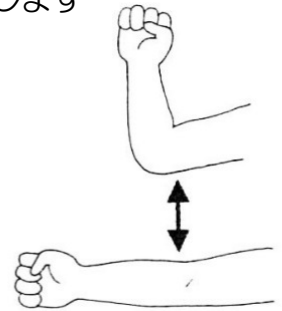


ボール握り



ひじの屈伸

腋を閉じ、ひじを曲げたり、伸ばしたりします



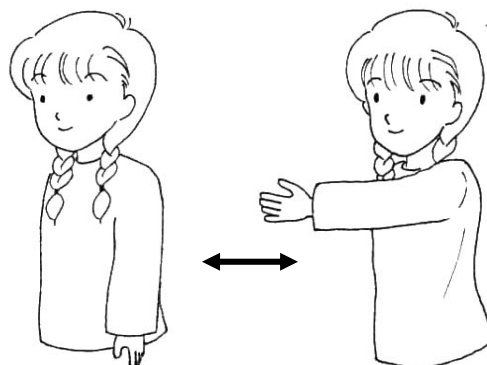
- * ベッドに寝ている時は、クッションや枕で腕を少し挙げておきましょう
- * 吸引装置を引っ張らないようにしましょう
- * 吸引装置が取れるまで、腋を広げないように注意しましょう

Step 2

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

- * 疲れないように少しずつ運動しましょう
- * 腕がはれたら、指先から肩にむけてマッサージをしましょう



Step 3

管が抜けた翌日～

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

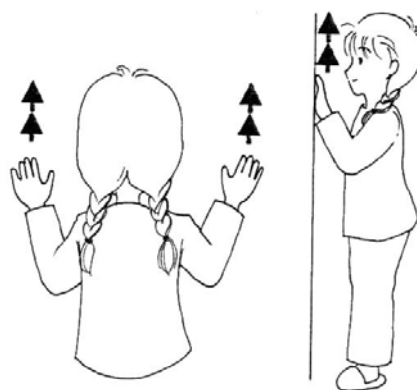


次は前後に大きく振ります

Step 4

壁はい運動

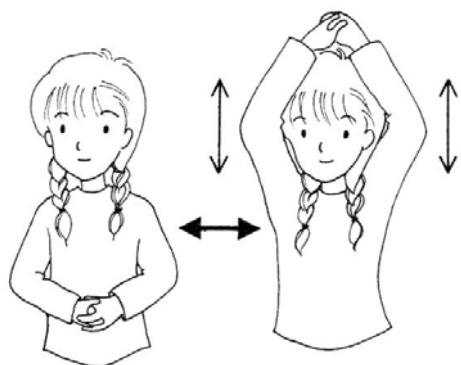
壁に向かい、胸・つま先をつけます
良い方の腕を伸ばしてテープをはります
これが、あなたのゴールです



Step 5

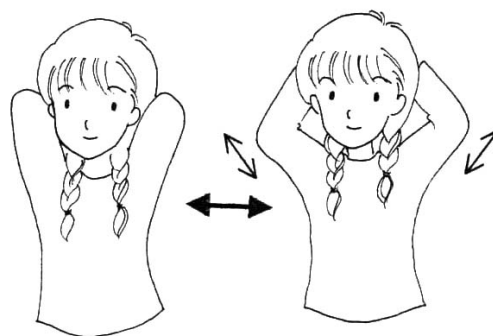
両腕の挙上

椅子に座り、指を組んで、両手をあげます
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

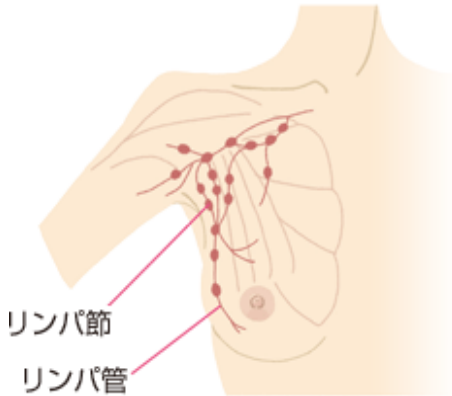


☆意欲的にがんばりましょう

☆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
脇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）

リンパ浮腫発症の誘因

- リンパ節切除 ●感染 ●放射線治療 ●肥満、体重増加
- 腕へ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

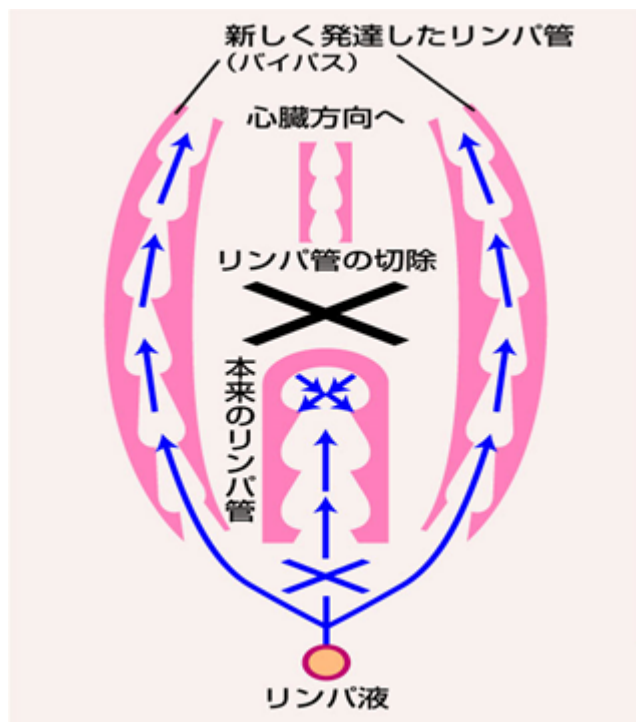
<見分け方>

- 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

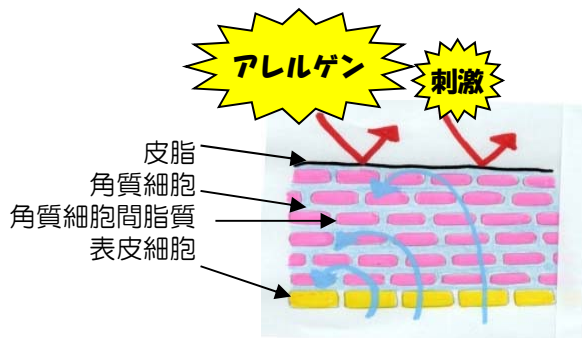
センチネルリンパ節生検を受けられた方へ

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。

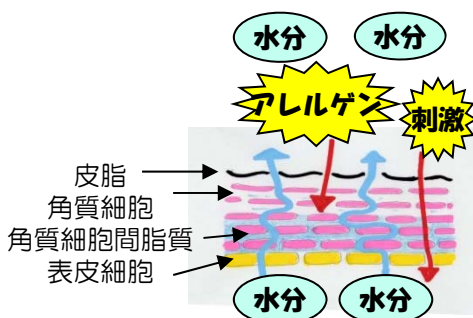
リンパ浮腫について

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ようにしましょう
- 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ようにしましょう
- 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ゲンが侵入可能なため、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ください
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ください
様子を見ても症状が悪化するようであれば、近くの皮膚科・外科を受診してください

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、買い物カートを車を利用する
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
- 長時間の抱っこは避け、ベビーカーを使用する
座って抱っこする
手術をしていない方の腕で抱いて、手術をした腕は添える程度にしましょう
- 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

リンパ浮腫について

◆その他

- 体に負担をかけ過ぎない様に長時間のサウナ、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)

リンパ浮腫に伴う蜂窩織炎について

- 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では危険です！！

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）

退院されるあなたへ

退院時には身の回りのことはほぼ出来るようになりますが、全く元通りというわけではありません

無理をせず少しずつ、調子を取り戻していきましょう

一日も早く健康を回復していくために、退院後の注意点を説明いたします

日常生活について

基本的に日常生活に制限はありません

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. 安静と運動について

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

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の動作がリハビリになります

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、リハビリを続けていきましょう
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. 保清、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

（傷の心配は要りませんが、無理にかさぶたを取らないようにしましょう）



☆入院中行った創部のケアは退院後も続けるようにしましょう☆

4. 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、仕事を始める時期は個人差があります
主治医と相談しましょう



5. 内服について

薬は指示通りに飲みましょう

また、ほかの薬を内服する場合は、主治医に相談してください



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」「脇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

(1) (2) の症状がある方は外来で主治医にご相談ください

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

※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. 性生活について

性生活は通常通りで結構です

治療中は妊娠を避けなければなりません

内分泌療法中などで月経が止まっている場合でも、確実な避妊が必要です
避妊薬剤の使用は避けましょう

8. 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

患肢での血圧測定、採血、注射は避けましょう

腕時計やアクセサリーはゆるめにするか、健康な方に腕にしましょう

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

9. 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



エキスパンダー術後の注意点

ブラジャーの着用開始

- ブラジャーの着用は約1ヶ月後から可能となりますが、なるべくやわらかいブラジャーを使用するようにしてください
エキスパンダーが入っている間は、ワイヤーの入ったブラジャーは、使用しないでください

エキスパンダーの保護

- エキスパンダーは多少の圧迫では破裂しませんが、強くぶつけたりすると破損することもあります
ぶつけないように気をつけてください

術後の生活について

- 日常生活に特別な制限はありませんが、破裂やエキスパンダーの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

注意!!!

MR I 検査について

- 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、MR I 検査ができません
ご注意ください



抜糸後のテーピング

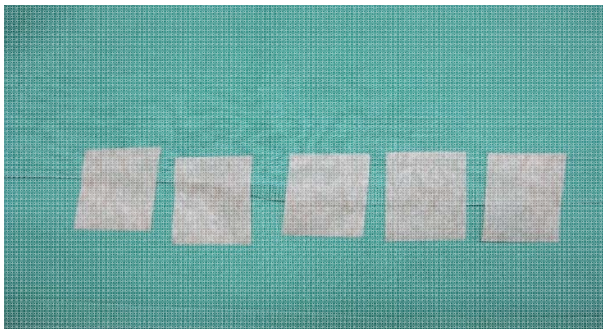
抜糸後、傷あとにテープを貼ることでケロイドになったり、傷あとが幅広くなることを防ぐことができます

テーピングは、2ヶ月から数ヶ月程度行います

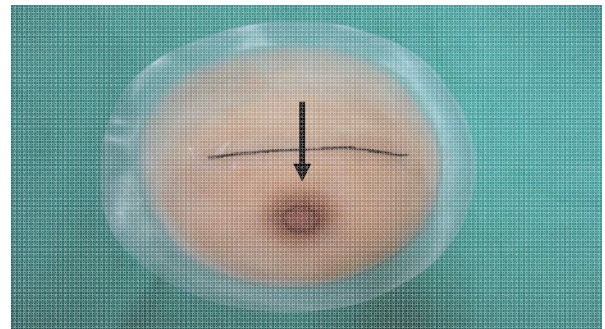
肌に優しい「マイクロボア」という幅25mm薄茶色のテープを院内にて販売しております

《テープの貼り方》

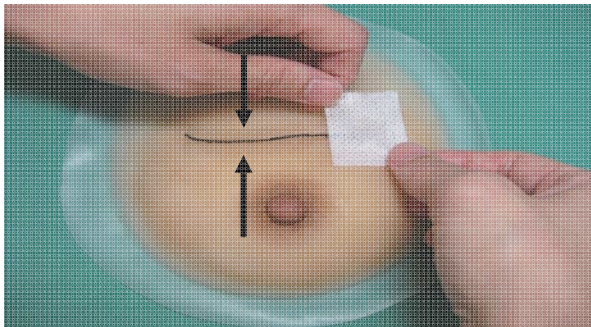
- ①3、4cmの長さに切ったテープを数本準備します



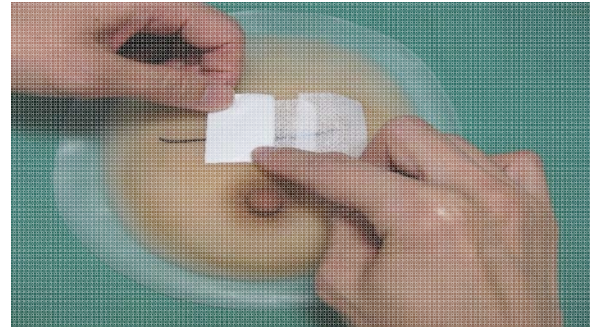
- ②写真のように傷に垂直になるようにテープを貼っていきます



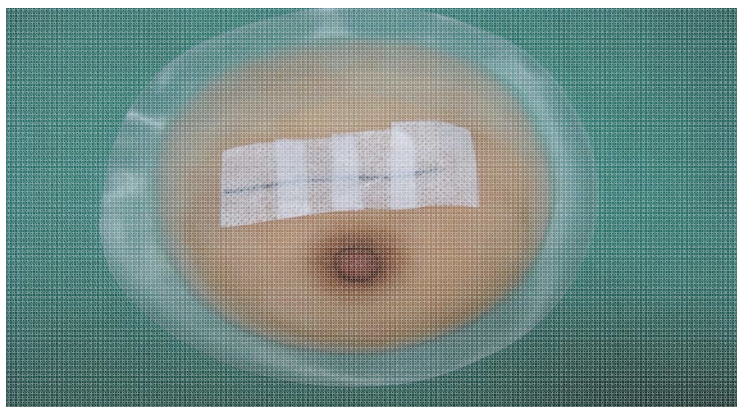
- ③まず傷の片側にテープを貼ります
傷の片側から傷あとにむかって両方の皮膚を少し寄せるようにして貼ります



- ⑤隣のテープに少し重なるように傷の端から端まで貼っていきます

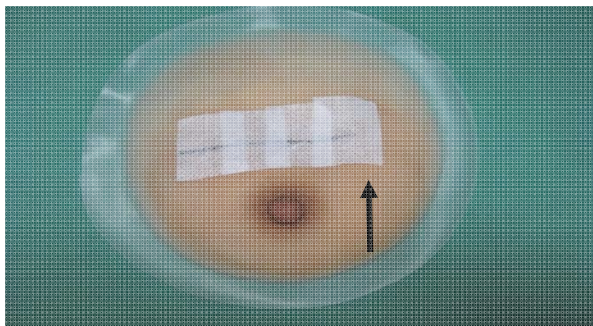


- ⑥傷を全部覆うように貼って終了です

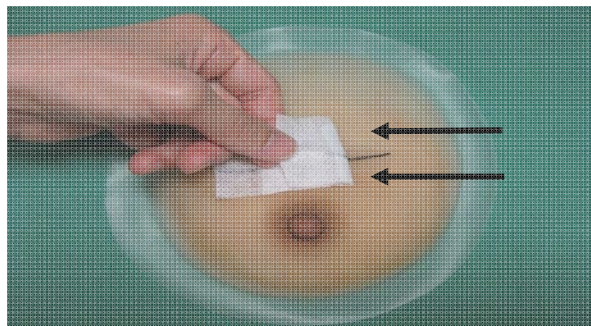


《テープのはがし方》

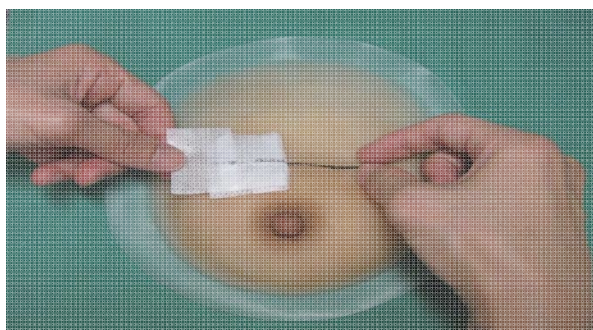
①重なっているテープの一番下から剥がします



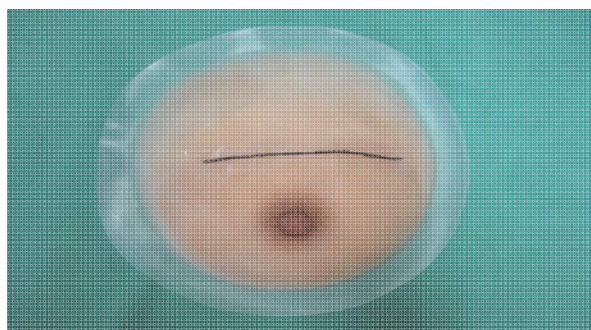
②傷と平行に引っ張って剥がしていきます



③剥がす時は、もう一方の手で傷がひっぱられないように保護しながら剥がします



④テープを全部剥がし終わったら終了です
傷を洗いましょう



※重なっているテープの一番下になっている方からはがすとつながってはがれていきます
※はがすときは、傷と平行に引っ張り、もう一方の手で傷がひっぱられないように保護しながらはがしてください

テープは毎日貼り替えるのではなく3～4日毎に貼り替えてください
はがれがなくしっかり貼れているのであれば、1週間までそのままでもかまいません

入浴はテープを貼ったまま、おこなってかまいません

貼り替える日に入浴される場合は、全部はがして入浴をし、皮膚をきれいにしてから貼りましょう

傷のまわりは優しく洗いましょう

皮膚がかぶれた場合はテーピングを中止して医師に相談してください

傷の治りが悪い場合はテーピングの時期が遅れることがあります



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）

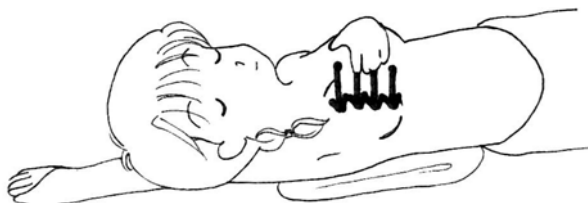
③仰向けに寝て、左の乳房を調べる場合、左肩の下に薄い枕を敷き、乳房がたれず胸の上に均等に広がるようにします

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



ご心配な点があれば、がん相談支援センターにご連絡ください

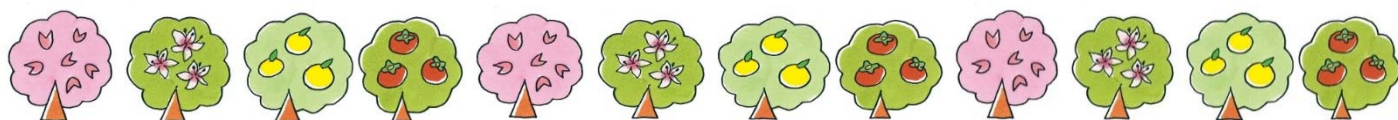
◆四国がんセンターの連絡先◆

【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



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