

埼玉医科大学国際医療センター 包括的がんセンター・乳腺腫瘍科 Breast Care Team



目次

手術後の日常生活について・・・・・	•		~	- 2
手術後のリハビリテーションについて・・	•	•	3-	~5
手術後のスキンケアと補整下着について	•	•	6-	~7
手術後の食生活について ・・・・・	•	•	•	8
内服薬の注意点とサプリメントについて	•	•	•	9
性(セクシュアリティ)の問題について・・	•	10)~	11
手術後の自己検診について・・・・・	•	•	•	12
乳房再建術後の日常生活について・・・	1	13	~	14
相談支援センターについて・・・・・	•	•	•	15
緊急連絡先 ・・・・・・・・・	•	•	•	16



手術後の日常生活の過ごし方について



手術後は、自宅で普段と変わらない環境にいながら、 療養生活を送ることになります。手術後の身体や心には、 大きなダメージがあり、あわてず無理をしないことが大切です。 日常生活を心配なく、一日も早く回復していただくため、 次のようなことに注意して日常生活を過ごしましょう。



家事や仕事について

- ・手術後は、身体が疲れやすいので、無理をせず休みながら行いましょう。 手術した側の腕の疲労や負担は、リンパ浮腫の原因にもなりますので、 家事は一人でこなさず、家族の方にもお願いしましょう。
- ・仕事は、無理のない程度に開始して構いませんが、手術した 側の腕(患肢)に負担をかけないよう工夫して行いましょう。
- <患肢の負担とは、患肢の重だるさや疲れが持ち越したり、 腫れぼったくなるような状況をいいます。>



お子様への関わり方

<病気の伝え方>

・皆さんは、お子様へ病気や治療について伝えていますか?「子供が小さいから」「心配かけるから」「話しても分からない」という思いがあり伝えることに戸惑いを感じることでしょう。病気について伝える、伝えないの判断は、家庭の事情や親子関係の親密度、子供が受験生などといった背景があり親の思いが重視されます。伝えることで、お子様の安心感、親子関係の親密度が高まることもあります。また、伝えないことで、親子関係が乱れたり、子供が孤独に感じたりということもあります。皆さんがお子様との関わる中で、ご自身の事についてどのようにお話をしていけば良いか迷われている方は、お子様への伝え方の絵本がありますので、看護師へお声をかけて下さい。また、お子様へのサポートについては、医師、看護師、心理士、ソーシャルワーカー、作業療法士そして学校の先生などさまざまな方に協力をして頂きましょう。サポート方法でご相談がある方は、いつでも、お声をかけてください。

運動について

- ・日常生活での安静は必要ありませんが、体が疲れやすいので、体調を見ながら、 ゆっくり休みながら過ごしましょう。
- ・ウォーキングや水泳などの全身運動を行いましょう。その際、30分~1時間の休憩や水分補給を行いましょう。
- ・手術後のリハビリテーションの継続やストレッチは医師の指示に従いながら 無理をせず行いましょう。
- ・手術した側の腕で物を持つ時は、疲れない程度にしましょう。
- ・ハイキングなどで重たい荷物を背負う場合は、手術した側の肩や腋の下に くいこむとリンパ浮腫を起こす可能性があるので注意しましょう。
- ・リンパ浮腫の症状が強い時は、ゴルフやテニスなどの上肢に反動をつけて 回旋するような運動は避けましょう。

✓ 安心して日常生活を過ごすことが出来る方法を看護師が一緒に考えて行きます。不安や問題、疑問が生じた時は、いつでも看護師が→ポートいたしますので、お声掛け下さい。



手術後のリハビリテーション



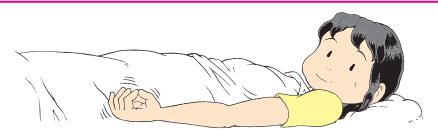
<リハビリテーションについて>

手術後の創の痛みや手術をした側の腕の違和感や重苦しさ、また放射線照射後の創のつれが原因で腕の運動障害が生じる場合があります。障害の範囲は異なりますが、手術後、日常生活をスムーズに過ごせるように早くからリハビリテーション(腕の運動)を行う必要があります。医師や看護師、作業療法士の指導をうけ、早くから始めましょう。

手術当日

【麻酔から覚めたら始めましょう。】

指の曲げ伸ばし運動



肘の曲げ伸ばし運動



手術後1日目~

【運動制限はありません。少しずつ行いましょう。】 *運動制限がある方は、医師より説明があります。

腕組み運動

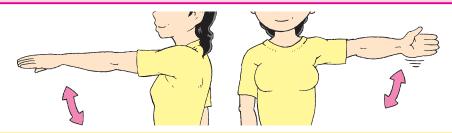


・両手を合わせて5秒間 押し合います。



・指先を交互に組み5秒間互いに引き合います。

上肢の挙上運動(腕上げは90度まで)



・前方と側方に腕を上げます。

肩関節運動(肘の高さが90度まで)



・肘を肩の高さで回します。

手術後5日目~

上肢の挙上運動(前方)



・壁に向かって両手をあてて、少しずつ腕をあげていきます。

上肢の挙上運動(側方)





・壁に対して横向きに立ち、手をあてて少しずつ腕をあげていきます。

手術後14日目~

肩関節運動(蝶のストレッチ)



- 1. 仰向けに寝て膝を曲げ、両手を頭の後ろに組みます。
- 2. ゆっくりと両肘を床に向かって下げます。
- 3. 呼吸をとめないで 30 秒間つづけます。

肩関節運動(おじぎのストレッチ)



- 1. 手、両足を床につけます。
- 2. 両手は、肩の真下に置き、ゆっくりとかかとの上にお尻を下ろします。
- 3. 頭を両腕の間に入れ、両肘をまっすぐに伸ばします。
- 4. 呼吸をとめないで30秒間つづけます。

リハビリテーションの注意点

- *リハビリは1日3回、1種目10回程度を目安に行いましょう。
- *気温や気圧、冷えすぎなどで腕が上がりにくくなる場合があります。その場合は、 保温やマッサージを行いましょう。また、必要に応じて痛み止めを内服しましょう。
- *手術後1ヶ月を目標に手術前の日常生活に戻れるようにしましょう。







手術創のスキンケアと補整下着について



入浴について

くドレーン挿入中>

・下半身浴が可能です。もし、濡れてしまったら、乾いた タオルで軽く押さえながら拭きましょう。



<ドレーン抜去後>

- ・全身のシャワーや下半身浴が可能です。
- ・全身の入浴の許可は、退院後に医師が創部の状態を確認してからになります。
- ・シャワーや入浴が出来ない方は、タオルで拭くなどして身体の清潔を心がけましょう。
- ・創部の表面に医療用の被膜剤が付いている方は創部を強くこすったり、 剥がしたり、熱いお湯での長時間の入浴は、避けましょう。™
- 1. **1日1回シャワー浴か入浴をしましょう。** 石鹸 やボディソープを泡立てます。





2. 泡を創の上にのせ、やさしくなでるように 洗います。



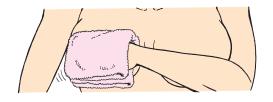
3. 乳頭付近やへこんでいるところは、綿棒などで汚れを落とします。



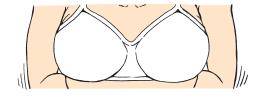
4. 泡が残らないように十分に洗い流します。



5. タオルで押さえぶきをします。



6. ブラジャーや下着などを着用し創を保護します。



*体調が悪く、シャワーや入浴が長期間出来ない場合は、タオルをお湯で濡らし、 軽く絞り押しぶきします。石鹸は、ガーゼハンカチなどで泡立て上記の方法で 創を洗っていきます。洗い方が分からない場合は、看護師にご相談下さい。 また、1日位ならケアが出来なくても大丈夫です。

補整方法について

乳房手術後の整容のためリマンマ(パット入りブラジャー)や人工 乳房を利用することにより、外観を自然にみせることができます。 補整は、美容面の他、身体のバランスを整えたり、外界からの 衝撃から保護する役割があります。使用開始は、創が落ち着く 手術後1ヶ月頃からお勧めいたします。また、予約制の相談会を (ワコール HP より) していますので、ご利用される方は、電話でご予約してください。





<ウェルショップ>

- *ユコー株式会社 第2.4金曜日(13:00~)
- 第3 金曜日 (14:00~) * KEA 工房 その他、いくつかの資料がありますので、看護師にお声をかけて下さい。



創のケア Q&A



Q1:創を触ると感染したり、創口が開いたりしませんか?

A 1:創は、手術で埋没縫合といって内側で丁寧に縫ってきています。 通常感染することはありませんが、小さな傷や乳頭から時々ばい菌が侵入し 感染することもあります。毎日のスキンケアで予防できます。また、触るだけ では、創口が開くことはありません。しかし、糖尿病や膠原病など創が治り にくいご病気をお持ちの方は、創口がすぐに治らず開くことも時々あります。

Q2: 創や乳房を怖くて見ることが出来ません。どうしたら良いですか?

A2:創や乳房の変化を見るために、時間のかかる患者さんもいます。 今は、無理をして見ることはありません。シャワーや入浴する時には、創や 乳房をタオルで被い入りましょう。しかし、ずっと見ないままだと、上手に洗 うことも出来ません。創や乳房を見る心の準備が出来たら、看護師が創をみる ためのサポートをしますので、お声をかけて下さい。

Q3:胸が小さいので補整はしなくても大丈夫ですか?

A 3 :補整の目的は、美容面、身体のバランスを整えたり、外界からの衝撃から 保護する目的があります。乳房切除された方ですと、数年後に肩こり€ が出現する方もします。手術前に使用していた下着にもよりますが、 乳房の大きさに限らずなんらかの補整をすることお勧めします。



手術後の食生活について



手術後の食事について

手術後のお食事は、医師からの制限指示がなければ、原則として普段通りでかまいません。栄養バランスを考慮したお食事を心がけましょう。また、食べ過ぎによる体重増加は、生活習慣病や浮腫の増悪因子になりますので、食事量にも注意が必要です。

<主な食事形態>

- ○主食(ご飯・パン・麺):主なエネルギー源となる食事の中心
- ○主菜(肉・魚・卵・大豆製品):骨や筋肉、血液を作るメインのおかず
- ○副菜(野菜・海藻・茸・こんにゃく): 主食・主菜に不足する栄養素を補給し、 バランスを整えるおかず

大豆イソフラボンについて

健康のためには、特定の成分のみを摂取する事よりも、バランスの良い食事をとる事が重要です。大豆イソフラボン含有量だけでなく、各栄養素のバランスにも配慮が必要です。食事からの1日の摂取目安量は70~75mgとされています。

【大豆イソフラボンの含有量(例)】1)

食品名	平均含	育量(mg/1	00g)
大豆	大さじ1杯	(13g)	18.3
煮大豆	小鉢1つ	(30g)	21.6
豆腐	1/4丁	(75g)	15.3
きな粉	大さじ1杯	(8g)	21.3
凍り豆腐	1枚	(16g)	14.2
おから	小鉢1つ	(50g)	5.3
豆乳	1本	(200ml)	49.6
納豆	1パック	(40g)	29.4
味噌	大さじ1杯	(18g)	8.9
醤油	大さじ1杯	(18g)	0.16

例えば1日の摂取量として…



大豆イソフラボンは **約75mg**

*体重変化(増加、減少)が著しい *食事の事で困っている *長期に渡り食事 摂取量が低下(増加)している といった場合には管理栄養士が栄養指導を行っ ております。ご希望の際は担当医師にお申し出下さい。

<引用・参考文献> ¹⁾ 内閣府食品安全委員会 HP より



内服薬の注意点とサプリメントについて



内服薬の注意点について

- ・手術前に内服している薬は、医師に継続していくか相談しましょう。 医師から中止の指示があれば中止し、中止の指示がなければ、いつもどおり 内服しましょう。
- ・他の病院からもらっている薬があれば、すべて医師へ報告しましょう。また、継続が必要な薬の飲み忘れにも注意しましょう。
- ・手術後ホルモン剤(タスオミン®、アリミデックス®、フェマーラ®、 アロマシン®など)を内服する方は、内服期間中は、グレープフルーツ ジュースを飲むのは薬の効果が弱くなるため避けて下さい。
- ・経口避妊薬(低用量ピル)、特殊なホルモン剤などを 内服するときは必ず医師にご相談下さい。

サプリメントについて

健康食品やサプリメントの中には、身体の中で他の治療薬に影響を及ぼしたり、 肝臓や腎臓に悪影響を与えたりするものがあります。天然物、食品だからといっ てすべての安全が保証されているわけではありません。

そのため、健康食品やサプリメントを使用するときは、医師に相談し許可が出てから使用するようにしましょう。

また、大豆イソフラボンは、化学構造が女性ホルモン(エストロゲン)と似ており、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんなどの予防効果があるとされるという一方で、がんの発症や再発などのリスクを高めるとされています。1日の摂取量は、70~75 mg、食事以外の追加摂取は30 mgとしています。

大豆サプリメントの多量摂取は望ましくありません。



<引用・参考文献> 内閣府食品安全委員会HP:より



性(セクシュアリティ)の問題について



治療の影響により、性欲低下や機能障害が生じます。ここでは、治療ごとに どのような影響が出現するか説明します。

性の問題は、ご自身ばかりではなく、パートナーや配偶者の理解と協力も必要になります。また、性の問題は、個々それぞれ感じ方は違いますので、必要に応じて医師あるいは看護師が対応致します。今後、妊娠を希望される方は、医師あるいは看護師へご相談下さい。

手術による影響

- ・手術創の疼痛、違和感による性への意識変化、性欲低下
- ・パートナーの身体で胸部が圧迫される不安、苦痛
- ・乳房の喪失感や自信低下による性欲低下

など

化学療法による影響

- ・卵巣機能の障害による膣乾燥感、膣粘膜の萎縮、性交痛
- · 早期閉経
- ・倦怠感や吐き気などの症状による性欲低下

など

放射線療法による影響

- ・倦怠感、乳房の皮膚炎による性への意識変化、性欲低下
- ・治療側の乳房の授乳機能低下

など

内分泌療法による影響

- ・卵巣機能の障害による膣乾燥感、膣腺膜の萎縮、性交痛
- ・早期閉経、不規則な月経

など

妊娠・出産をご希望される方へ

治療中の妊娠は安全性が確立していないため、避妊が必要になります。 どのような時期に妊娠を希望するのかパートナーや周囲の家族と話し合い ましょう。また、治療を開始する前に医師あるいは看護師にご相談下さい。





性(セクシュアリティ)についてQ&A



Q1:性生活により、病気が悪化したり、パートナーにうつったりしますか?

A 1:性生活により、病状が悪化するということはありません。

また、パートナーに病気がうつることもありません。

Q2:治療で膣が乾燥し、性交痛があります。対処方法はありますか?

A 2: 化学療法や内分泌療法で卵巣機能が障害され、女性ホルモンが低下する ことで膣の乾燥や膣粘膜の萎縮が生じます。多くは膣の乾燥により性交痛が 生じるので、膣の潤滑を図るようにします。水溶性の膣潤滑ゼリーや潤滑 ゼリー付きのコンドームを利用することで、痛みが和らぎます。また、痛みが あることをパートナーに伝え、体位の工夫をすることもよいでしょう。

Q 3 :手術後の創をパートナーがどう思うか心配です。創を見せた方が良いですか?

A3:患者さん自身が、パートナーにみせたいのか、パートナーは見たいと思っているのかなど、カップルによって思いはさまざまです。創をみせなくてはいけないというきまりもありません。また、パートナーも変化を受け止める準備が出来ていない可能性もあります。お互いに見せる心の準備と見る心の準備をカップル間で良く話し合いましょう。

Q4:性の悩みの相談窓口はありますか?

A4:まずは、患者さんのことを良く理解している病棟や外来の医師や看護師 にお声をかけてください。また、性カウンセリング専門も窓口もあるので、 ご利用下さい。性の悩みの多くは、カップル間の心の問題が関連します。 相談者として、精神科医、心療内科医、心理士などに相談する方法もあります。

性カウンセリング窓口

・日本性科学会カウンセリング室 Tel: 03 - 3868 - 3853(予約制、予約受付:月、水、金曜、10 時~ 13 時)

乳がん患者さんとパートナーの幸せな性へのアドバイス:アストラゼネカ 改編



手術後の自己検診について



自己検診の必要性について

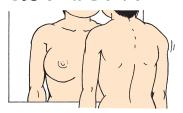
手術をしていない側の乳房は、手術をした方としない方を比較すると多少乳がんになるリスクが高くなるといわれています。温存手術をして残した乳房や手術をしていない側の乳房のしこりや腫瘤などの早期発見のため、自己検診を行いましょう。

自己検診方法について

毎月月経終了後 $4\sim5$ 日目、または閉経された方はご自身で検診日を決めて行ってください。

1. 乳房の観察をしましょう。

(1) 鏡にむかって、両腕をさげた まま、左右の乳房や乳頭の形 を覚えておきます。



4. 仰向けに寝て調べます。
(肩の下に座布団か薄い枕を敷きます)
(1) 乳房の内側を調べます。

腕をあげ右乳房は、左手の指の腹で 左乳房は、右手の指の腹で軽く圧迫 してまんべんなく触れます。

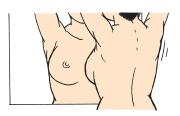


3. **腋の下を調べます**。

腕を下げ、腋にシコリがないか 左右調べます。



(2) 両腕を上げて正面、側面、 ななめから観察しましょう。



乳房のくぼみ、ひきつれ、乳頭のへこみ、湿疹のようなただれがないかをみます。

(2) 乳房の外側を調べます。

腕をさげ右乳房は、左手の指の腹で左乳房は、右手の指の腹で 軽く圧迫してまんべんなく触れます。



4. 乳頭を調べます。

乳頭を軽くつまんで、出血や液がないか調べます。





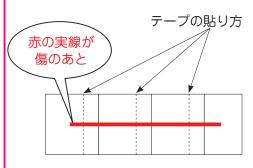
乳房再建術後の日常生活について



乳房再建術後の注意事項

<各術式に共通した傷あとのケア>

- ・喫煙は、血管を収縮させ血流が悪くなることで、傷の治りが遅くなります。 また、傷あとが目立つこともあります。喫煙者は禁煙を継続しましょう。
- ・抜糸後、乳房の傷あとの広がりや、色素沈着の予防のために、傷の上にテープ を貼りましょう(2週間毎に交換します)。



- ・テープは 3cm くらいにカットしましょう。
- ・端は 1/3 ほど重ねて貼りましょう。
- ・テープがはがれたら、上から貼りましょう。
- ・テープを貼ったままシャワーや入浴が可能です。 (テープの交換時には、テープを剥がして入浴し 綺麗に傷を洗いましょう)
- ・テープにかぶれた場合は中止しましょう。
- ・テープかぶれした場合は、保湿美容オイルでケアしましょう。



(株) ジャンバールホームページより引用

角質層深部までしみこむ保湿美容オイルで、 完治した傷跡や妊娠線、肉割れ等などの ケアを行います。

入浴後に、円を描くように軽くマッサージしながら、優しく撫でるように刷り込みましょう。 保湿美容オイルで、かぶれた場合は中止しましょう。

<人工乳房再建術を受けた方>

- ・ティッシュエキスパンダーを大胸筋の下に挿入し皮膚を伸展させるため、手術 後に痛みをともなうことがあります。痛みのピークは手術当日~翌日で、徐々 に落ち着いてきます。定期的に鎮痛剤を内服し痛みを緩和させましょう。
- ・手術後の痛みや皮膚の伸展などにより、寝起きする動作に苦痛を感じる時期があります。ベッドのリクライニングや背中にクッションを入れることで緩和されることもありますので、寝起きの体位を工夫しましょう。
- ・ティッシュエキスパンダーの上方移動やリンパ液貯留を避けるために、手術後 1ヶ月間は、「小走り」や「胸を揺らさない」ようにしましょう。
- ・手術後、上肢の挙上制限はありません。
- ・ティッシュエキスパンダーが入っている間の MRI 検査はできません。

<腹部の皮弁術を受けた方>

- ・手術後3日間程度の床上安静が必要になります。手術直後は、腹部の安静を保つ ために腹部に負担がかからない角度にベッドアップし膝下に枕などを入れるなど 工夫をしましょう。
- ・安静が終了したあとは、前かがみで、腹部をかばう姿勢で歩行しましょう。
- ・排便時に腹圧をかけないよう、緩下剤を使用し排便コントロールを図りましょう。
- ·手術後1~3ヶ月程度は、重いものを持つなどの腹圧のかかる作業は避けましょう。

<広背筋皮弁術を受けた方>

- ・広背筋の範囲を超えて腰部までの脂肪を採取するため、手術後に背部~腰部に痛みをともなうことがあります。痛みは、1週間程度で徐々に落ち着いてきます。 定期的に鎮痛剤を内服し痛みを緩和させましょう。
- ・腰部の浸出液やリンパ液の貯留を予防するために、ウエストラインの位置で、胸帯を使用し圧迫しましょう。

再建術後の下着について

<人工乳房再建術後>

- ・ティッシュエキスパンダーの挿入中は、再建ベルトを着 用します。乳房の左右差がある時期は補整パッドを入れ たり、緩やかなラインの洋服を着用しましょう。
- ・シリコンインプラント再建後も、ワイヤー入りのブラジャーは避けましょう。
- ◆手術前に再建ベルトとテープを売店で購入して下さい。☆ティッシュエキスパンダーの上方移動を避けるために再建ベルトを着用しましょう。

<腹部の皮弁術後>

- ・手術後は、ソフトタイプのブラジャーを着用します。手 術後1ヶ月経過した頃より、ワイヤー入りのブラジャー が着用できます。
- ・手術後、お腹の傷は1~3ヶ月を目安に、腹帯やガード ルで圧迫しましょう
- ★手術前に腹帯とテープを売店で購入して下さい。

<広背筋皮弁術後>

- ・手術後は、ソフトタイプのブラジャーを着用します。手 術後1ヶ月経過した頃より、ワイヤー入のブラジャーの 着用ができますが、背部の傷の痛みがある場合は、傷に 当たらないような下着を選択しましょう。
- ・手術後、腰部は1ヶ月位を目安に、胸帯で圧迫しましょう。
- ★手術前に胸帯とテープを売店で購入して下さい。

再建ベルト



KEA工房(株)ホームページより引用

テープ



住友スリーエム(株)ホームページより引用

腹帯



白十字(株)ホームページより引用



がん相談支援センターについて



包括的がんセンターでは「**がん相談支援センター**」を設けて、患者様やご家族及び この地域の方々、医療機関からの相談等に対応しています。

お金のこと

- ・医療費はどれくらいかかるのだろうか。今後どのように支払っていったらよいだろう。
- ・病気で働けなくなり、収入がなくなってしまった。どうしよう・・・。

退院後の療養や転院について

- ・退院後、自分で創の処置をするのは大変。だれかに手伝ってもらえないかしら?
- ・今自宅に帰るのは心配。療養先をどう探したらよいかわからない。
- ・家族が介護を担っていくのは難しいのだけど、誰か助けてくれないかしら?
- ・地域の医療機関の情報を教えて欲しい。

社会福祉制度や医療費助成制度について

- ・身体障害者手帳、介護保険ってどんなもの?
- ・高額療養費、特定疾患、生活保護等について知りたい。



病気との付き合い方はどうしたらよいの?

・再発や転移の不安を抱えている。気持ちを聴いて欲しい。

その他

家族の生活についても相談したい。考えを整理したい。 今後のことが不安なので、誰かに話を聴いてもらいたい。など・・・

ご利用いただくには・・・

がん相談支援センターのソーシャルワーカー、看護師にご連絡いただき、相談 日時をご予約下さい。お急ぎの場合には、直接おいでください。

医師、看護師、受付のスタッフにお声がけいただいても構いません。患者様や ご家族がいらっしゃる場所にソーシャルワーカー、看護師がおうかがいします。

がん相談支援センター TEL: 042-984-4329 (直通)

受付時間: 9:00~17:00(日・祝日を除く)



受診が必要な症状と緊急連絡先



下記のような症状が出現した場合は、ご連絡下さい。

- <乳房、創に関して>
- *乳房が急にはれた。
- *乳房や創が赤くなって痛い。
- *創が開いた。
- *リンパ液が溜まって痛い。
- <その他>
- *頭痛、嘔吐が持続する。
- *手術した側の腕が急に腫れた、赤くなってきた。



緊急連絡先

患者支援センター

TEL: 042-984-4177 (24 時間対応)

