

乳がん手術後の下着について



目次

はじめに	1
手術後の下着やパッドの役割	2
手術方法別の注意事項	3
手術後の経過による下着の選び方①	4
手術後の経過による下着の選び方②	5
パッドの種類と特徴	6
その他	7
おわりに	8
がん相談支援センター	9

はじめに

- 乳がん治療中あるいは治療後に身につける下着やパッドについて気軽に相談することができず、不安を抱えている患者さんが多くいらっしゃるのではないのでしょうか？
- 治療の方法や経過に合わせて下着やパッドを選択する必要があります。そのため、多くの患者さんは「専用の下着やパッドを準備しなければいけない」と思ってしまうかもしれません。しかし、治療の経過に合わせて治療前に使用していた下着や身の回りにあるものを工夫して対応することもできます。
- この冊子では、治療の経過に合わせて、どのような視点で下着を選んだらよいのかをまとめてみました。

手術後の下着やパッドの役割

手術した部分を保護する

- 日常生活の中で胸に衝撃がかかる可能性があります。そのような時に下着やパッドがクッションの役割になり、手術した部分を保護することができます。

外見を整える

- 手術後、胸の左右差が気になると外出を控えがちになってしまうことがあります。下着やパッドを使用することで服の上から違和感がないように外見を整えることができます。

左右のバランスを整える

- 乳房の重みに左右差が生じると、肩の高さが変わる、かばう姿勢を取るなどの変化があり、ふらつきを感じたり、まっすぐ歩いているつもりでも手術をしていない方に寄ってしまうことがあります。長年、そのような姿勢でいることで、筋肉の使い方に左右の偏りが生じ、背骨が曲がる、肩こり、腰痛、頭痛の原因になる場合もあるので、下着やパッドを使用してバランスを整えることは大切です。

手術方法別の注意事項

乳房切除術（全摘）

- 乳がん手術後専用ブラジャーとパッドで補正することができます。パッドには軽量パッドやシリコンパッドがあり、シリコンパッドはボリュームを補いながら、乳房のようなやわらかさで手術部分を衝撃から守るクッションになり、左右のバランスを整えます。

乳房温存術（部分切除）

- 傷が落ち着いてからは、手術前に使用していた下着も使用できます。
切除部分が大きい場合には、パッドで補正することもできます。

腋窩リンパ節郭清

- リンパ液の流れが悪いこともあるので、締め付けや食い込みがあるものは避けましょう。

乳房再建術

- エキスパンダーを入れて皮膚を拡張する過程で、ボリュームの変化に対応できるカップ部に伸縮性のあるノンワイヤーブラジャーの使用をお勧めします。

手術後の経過による 下着やパッドの選び方 ①

- 手術後、傷や体調などの変化に合わせて、下着やパッドも変えた方がよい場合があります。

手術直後から1週間以内（および放射線治療中や治療後）

- 着脱が楽な前開き
- 胸元の開きが小さく、手術部位を覆って保護ができる
- 締めつけず、ゆったりしているもの
- ノンワイヤーで肌に優しい素材
- 綿などやわらかくて汗の吸収がよい素材
- 重みのあるパッドは使用しない
- 胸元が気になる場合は、パッドの代わりにガーゼハンカチやタオルなどを挟んでもよい

手術1週間以内から1ヶ月以内

- 締めつけず、ゆったりしているもの
- ノンワイヤーで肌に優しい素材
- 不快感がなければ、軽量のパッドを使用してもよい
- カップ付きキャミソールも使用できる



手術後の経過による 下着やパッドの選び方 ②

手術1ヶ月以降

- むくみが残っている場合には、締めつけず、ゆったりとしているもの
- 手術前に使用していた下着にパッドを組み合わせて使用してもよい
- 軽量パッド、重みのあるパッドも使用することができる
- 今までの生活に戻り、身体を動かすことが増えるので、アンダーをしっかり支え、ズレ上がらないもの

Point !

手術の傷の治り具合で下着を選びましょう。
締めつけない下着とは、身体に圧迫痕が残らないことを目安にするとよいでしょう。

放射線治療中や治療後

- 放射線照射部位への刺激を避けましょう。

※ 詳細は5ページの「手術直後から1週間以内」の欄を参考にしてください。

パッドの種類と特徴

- パッドには、シリコンや綿・ウレタン・スポンジ・ジェルなどの種類があります。手術後の経過に合わせて、形や重さを選ぶとよいでしょう。
- パッドの使い方は、下着のポケットに入れたり、下着と皮膚の間に挟むなどして使用します。

Point !

手術後の傷への負担や刺激を避けましょう。

パッドの種類と特徴

シリコン	<ul style="list-style-type: none">■ 感触が乳房に近い■ 重さがある■ 通気性はない
ウレタン 綿 スポンジ	<ul style="list-style-type: none">■ シリコンタイプに比べると安価■ 洗うことができる■ 軽量
ジェル	<ul style="list-style-type: none">■ 形をある程度、自由に変化させることができる■ 通気性はない

その他

皮膚に貼れるシリコンパッド

- 手術の傷が治ってから使用しましょう。
- 装着中に発赤やかゆみ、皮膚の異常が生じた場合は使用を中止しましょう。
- 長時間の装着は、皮膚に負担がかかりますので、睡眠中は外すことをお勧めします。
- 入浴には対応していないので、お風呂に入る時は外しましょう。

洋服の選び方

- 洋服を選ぶポイントは、身体を締めつけないことです。
- 手術直後は腕の上がりが悪いこともありますので、前開きの洋服、あるいは下から着られるものが便利です。

浴場で使用できる下着

- 乳がんなどで皮膚に重大な傷等の残る手術を受けた方々が同浴者の目を気にすることなく入浴を楽しめるよう、傷跡をカバーするために作られた入浴用肌着もあります。

平成23年1月17日 総務省・厚生労働省・国土交通省事務連絡により、乳がん患者さんが入浴着を利用して気兼ねなく入浴ができるよう理解の促進、周知をしています。

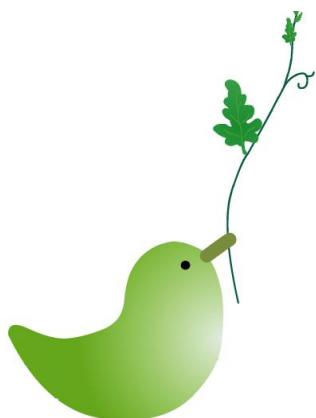
おわりに

- いかがでしたでしょうか？

最後までご覧いただきありがとうございました。

この冊子では、治療の経過に合わせて下着やパッドを選択する方法をお伝えできるように心がけました。少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

- 下着やパッドだけでなく、乳がん治療を受けるにあたって、わからないことや不安なことがありましたら、どのようなことでも結構です、右記の「がん相談支援センター」にお気軽にご相談ください。



がん相談支援センター

～ひとりで悩まずご相談ください

専門の相談員と一緒に考えます～

- がんの治療や副作用に関する情報提供
- がんの予防やがん検診等に関する情報提供
- 療養生活に関する相談
- セカンドオピニオンの提示が可能な医師や医療機関の紹介
- 仕事と治療の両立についての相談
- 治療費に関する相談
- がん治療に伴う外見の変化に関する情報提供（医療用ウィッグ・爪のケア・術後の下着等）

アスベストによる肺がん及び中皮腫、HTLV-1関連疾患であるALT、がんゲノム医療、希少がん、生殖機能の温存等についてもご相談いただけます。

- 【受付時間】 月曜～金曜 9:00～16:00
第2・4土曜 9:00～12:00
（病院の休日に合わせてお休みとなります）
- 【場 所】 1階 地域医療連携課
総合相談窓口（がん相談支援センター）
- 【担 当】 がん専門相談員（看護師・社会福祉士等）
- 【相談方法】 面接面談 または 電話相談
- 【料 金】 無 料
- 【予 約】 事前予約が可能です
- 【直通電話】 045（221）8117

※ がん相談支援センターで行う相談は、病状の診断や病院の紹介等を目的とした相談ではありません。



2018年10月1日 第1版発行

発行：一般財団法人神奈川県警友会けいゆう病院

編集：けいゆう病院 プレストチーム・がん相談支援センター