

# 乳がん手術後の 疑問にお答えします

手術後は、体の変化や生活の中で戸惑うことも多いと思います。このパンフレットでは、手術後を少しでも安心して過ごしていただけるよう、日常生活のポイントやケアの方法についてご説明します。ひとりで悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

 あまくさ乳腺クリニック

天草市八幡町16-20

 お電話でのご相談

0969-23-1100

 お気軽にどうぞ

小さな不安もスタッフへ

# 手術後の体の変化について

## よくある症状

- 傷の違和感・つっぱり感
- 腕の動かしにくさ
- しびれや感覚の鈍さ
- 胸やわきの下の感覚変化

## 大切なこと

これらの多くは時間とともに少しずつ改善していきますが、症状の出方には個人差があります。無理をせず、ご自身の体調に合わせて過ごすことが大切です。焦らず、ゆっくりと回復していきましょう。

⚠ 強い痛み・赤み・腫れ・発熱などがある場合は、早めにご相談ください。

# 傷のケアについて

傷あとが硬く感じられることや、ひきつれ感が出るがありますが、多くは自然な経過です。傷を強くこすらず、保湿を行い、紫外線を避けることが大切です。

## 保湿と紫外線対策

傷口をやさしく保湿し、直射日光を避けましょう。強くこすらないことが重要です。

## アトファイン® テープ

専用テープを使用することで、傷のひきつれをやわらげ、摩擦や刺激から保護することができます。使用のタイミングや期間は傷の状態によって異なります。ご希望の方はお気軽にご相談ください。

**当院取扱：1箱6枚入り 1,800円**

## 入浴について

入浴は主治医の許可が出てから可能となります。石鹸を泡立ててやさしく洗い、傷をこすらないようにしましょう。

⊗ 傷の赤みが強い・熱をもつ・じくじくする場合は、受診をご検討ください。

□ \*アトファインはすべての方に必要なものではありません。  
上、ご検討ください。

スタッフにご相談の

# 腕の運動と日常生活の回復

## 日常生活のポイント

重いものを急に持ったり、無理な動きをしたりすることは避け、少しずつ活動量を増やしていきましょう。疲れを感じたときは、しっかり休むことも大切です。体は少しずつ回復していきます。

## 腕の運動について

手術後は、肩や腕の動きが制限されることがあります。痛みが出ない範囲で、毎日少しずつ続けることで、動きは徐々に改善していきます。焦らず、ご自身のペースで行いましょう。



休息して体の  
声を聞く

痛みのない範  
囲で腕の運動

日常活動を少  
しずつ増やす

一歩一歩、ご自身のペースで回復を進めていきましょう。無理は禁物です。

# リンパ浮腫について

センチネルリンパ節生検を受けた方へ

手術や放射線治療の影響で、腕にむくみ（リンパ浮腫）が生じることがあります。センチネルリンパ節生検のみの場合、リスクは高くありませんが、まれに起こることがあります。過度に気にする必要はありませんが、「気づくこと」が大切です。



## こんな症状に注意

- 腕の重だるさ・むくみ
- 皮膚の張り
- 指輪や袖がきつく感じる



## 日常生活でのポイント

- 皮膚を清潔に保つ
- けがや虫刺されを防ぐ
- 無理な負担を急にかけない



## 安心してください

多くの方は問題なく日常生活を送れます。必要以上に制限する必要はありません。「いつもと違う」と感じたらご相談ください。

# 下着・補整の選び方

手術直後は、前開きで着脱しやすく、締めつけの少ないやわらかい素材の下着が便利です。左右差が気になる場合には、パッドや術後用補整下着を使ってバランスを整えることができます。ご自身の気持ちや生活スタイルに合わせて、無理のない方法を選びましょう。



## リマンマ (Wacoal)

乳がん術後専用・パッドや人工乳房に対応。左右差の調整がしやすく、「きちんと整えたい」方に。



## グンゼ (GUNZE)

やわらかい素材で縫い目が少なく刺激が少ない。前開きタイプで着脱しやすく、「楽に・やさしく過ごしたい」方に。



## ユニクロ (UNIQLO)

シンプルで日常使いしやすく、比較的手に取りやすい価格。「普段どおりに過ごしたい」方（温存術・SLNBなど）に。

✔️ 天草市・上天草市・苓北町の「アピアランスケア推進事業」により、術後下着や補整用品の費用の一部が助成されます。詳しくはスタッフまでお気軽にお声かけください。

❶ 必ず専用の下着が必要なわけではありません。ご自身が楽に過ごせるものを選ぶことが大切です。

# 外見の変化とアピアランスケア

乳房の形の変化や傷あと、薬物療法による脱毛など、外見の変化に悩まれる方もいらっしゃいます。外見の変化は、心にも影響を与えることがあります。「自分らしく過ごすこと」を大切に、無理のない方法を選んでいきましょう。



## 専用下着・補整具

術後専用の下着やパッドで外見のバランスを整えられます。



## ウィッグ・帽子

脱毛が気になる方へ。様々なスタイルから自分に合ったものを。



## 医療用アートメイク

眉やまつ毛など、医療用アートメイクも選択肢の一つです。

気になることがあれば、スタッフにお気軽にご相談ください。あなたらしく過ごすためのサポートをいたします。

# 日常生活・仕事・社会復帰について

## 日常生活の工夫

規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事と適度な運動を取り入れましょう。無理をせず、できることから少しずつ続けていくことで、体調は徐々に整っていきます。

## 仕事・社会復帰について

仕事への復帰は、体調に合わせて無理のないペースで進めることが大切です。焦らず、ご自身の状態を見ながら、主治医と相談して進めていきましょう。

## 温泉・プールについて

傷がしっかり治っていれば、温泉やプールの利用も可能です。周囲の目が気になる場合は、家族風呂などの個室を活用すると安心です。



# 医療費・サポート制度について

治療に伴う費用については、利用できる制度があります。助成制度の有無や内容は、お住まいの市町村によって異なります。詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 高額療養費制度

医療費が一定額を超えた場合に、超過分が払い戻される制度です。

## 医療費控除


確定申告で医療費の一部を所得控除できる制度です。

## 傷病手当金

働けない期間の収入を一部補償する制度です（健康保険加入者対象）。

## 補整具・ウィッグ助成

ウィッグ・乳房補整具・術後下着などへの助成制度が各市町村にあります。

 詳しい内容や申請方法については、各市町村のホームページをご確認いただくか、クリニックのスタッフにお声がけください。一緒に調べてお手伝いします。

# 心のケアについて

手術後は、不安や落ち込みを感じることもあります。それはとても自然なことです。

治療や回復の過程で、気持ちが揺れ動くのはごく自然なことです。無理に明るくしようとしなくても大丈夫です。一人で抱え込まず、ご家族や医療スタッフに気持ちを話してみてください。少しずつ気持ちが軽くなることがあります。

## 話すことの手

気持ちを言葉にするだけで、心が楽になることがあります。「うまく話せなくていい」と思って、気軽に声をかけてください。

## ご家族へのお願い

患者さんのそばにいるご家族も、一緒に悩んだり、疲れを感じる場合があります。ご家族のことも、どうぞ大切にしてください。スタッフへのご相談は、ご家族からでも歓迎します。

- ① あまくさ乳腺クリニックでは、皆様が安心して日常生活を送れるよう、これからも寄り添いながらサポートしていきます。不安なことや気になることがあれば、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。☎ 0969-23-1100