



Q.乳がんで乳房を切除後、ブラジャーをつけると痛いですか？

A.乳がんの手術後、ワイヤー入りや胸を締めつけるタイプのブラジャーを使うと、皮膚や傷への刺激が強く、痛みやむくみの原因になってしまいます。また、手術直後は、背中に手を回しにくくなる人も多いため、後ろでホックを止めるタイプのブラジャーは使いにくい面があります。手術後、2カ月くらいは、前開きで、ワイヤーの入っていないソフトタイプのブラジャーがおすすめです。乳がんの患者さん向けに開発されたシャツタイプやキャミソールタイプのブラジャーも販売されています。全摘手術を受けた方は、退院直後から胸の形に合わせて補整パッドを使うと左右の差が調整できます。補整パッドは、素材や形もさまざまなものが販売されていますので、乳房の重みや形などに合わせて選びましょう。胸の上部までカバーしたいときには三角型、リンパ節切除を受けた方などで下までカバーしたいときには横長型がおすすめです。必ずしも市販品を使う必要はなく、ストッキングにビーズや手芸用の綿を入れて、自分でパッドを作る患者さんもいます。ブラジャーには、手術や放射線治療によって崩れた体のバランスを整える役割があります。また、何かに触れたり当たったりしたときの衝撃から胸を守るためにも、外出時は下着をつけることが大切です。

# 乳がん ブラジャーの商品例



## KEA工房

前開きでワイヤーの入っていない  
ソフトタイプ



## ブライトアイズ

身体の傷を気にせず温泉を楽しめます



## ユコー

使い方を選べます



① 手術後の下着選びのポイントや手作りによる工夫について

② 補整用品の販売会社一覧表

①



②





### Q.手術後の腕のむくみ予防や軽減の方法はありますか？

A.乳房や脇の下のリンパ節を切除した場合、切除した側の腕(上肢)にリンパ浮腫や腕を動かしたときの痛み、皮膚のひきつれ感が起こります。このような症状は、手術後から腕の運動やマッサージによって予防することができます。

#### (1) 腕のリンパ液の流れをよくするためには、次のことが効果的です

- 手術したほうの腕は使いすぎないようにし、重いものを持つのを控える
- 腕をあげた手を握ったり開いたりする(ドレーンがとれてから)

※ドレーンとは、術後や打撲など様々な理由で体内に溜まる体液・血液・消化液・膿などを体外へ排出するため使用する材料医療用材料のことをいいます

- 心臓にむけて腕をマッサージを行う

※腕が重苦しく感じる事があれば、むくみの前兆なので、腕を高くて休ませるようにしましょう



#### (2) むくみを強くしないために、次のことに気をつけましょう

- 腕に負担をかけない
- 椅子に座って仕事をする際は、長時間同じ姿勢で行わないようにする
- 激しい運動は避ける



## Q&A

# 乳がん 乳房切除後の生活（編）



Q.抗がん剤を使用すると脱毛があると聞いたのですが、何か事前に準備をしておくことはありますか？

A.脱毛を防ぐ確実な方法はありませんが、治療方法を決めてから実際に毛が抜け始めるまで数週間あるので、その間に外見の変化に備えることができます。

- 抜けた髪の毛が絡まらないように、あらかじめ短く切っておく人もいますし長いままにしておく人もいます。
- ウィッグや帽子を使うのであれば、生活スタイル、好み、予算などに合わせて自分らしくかぶれるものを選んでみると良いです。
- 脱毛が始まる前に、自分の髪型や顔の写真を撮っておくと良いです。顔の写真は、脱毛後に眉毛を描くときの参考にもなります。

☆ 患者さんの声から生まれた、まるでウィッグのようなぼうし

※下記URLまたはQRコードより商品のお問い合わせが可能です

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/appearance/wig/index.html>

