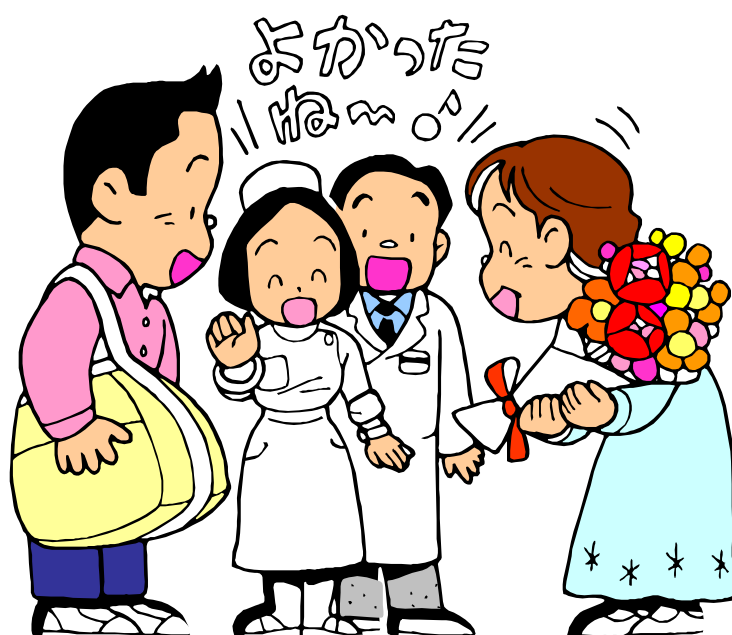


退院のしおり

～乳房の手術を受けられた方へ～



退院おめでとうございます。

退院後、通院する機会が多い時期は、生活のペースが入院前と違って来る上に、手術後の後遺症で肩や腕の動きが低下することなどもあって、以前のように思うようにいかないことがあるかもしれません。しばらくの間は、主治医に相談しながら、治療やリハビリテーションを中心にしたスケジュールを組み、ゆとりをもってあせらずに日常生活を取り戻していくことが大切です。

日常生活の注意点

患肢（手術した側の腕）は手術によってリンパ液や血液の流れが障害されており、少しの傷からでも感染を起こしやすくなっていますので、生涯大切に保護していかなければなりません。次のようなことに十分注意して生活してください。



1. 食事について

とくに制限はありません。高脂血症は乳癌発生のリスクとなります。高脂肪食は控えめ目にし、バランスのとれた食事を心がけましょう。

2. 安静と運動について

退院直後は創のひきつれや痛みなどが残り、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。退院後もマンマ体操、創部のマッサージを続け、家事などの日常生活の中で積極的に患肢を動かすようにしましょう。

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。

スポーツについては、個人差があります。医師と相談し自分にあった運動量を見つけましょう。散歩やスポーツをするときは、日焼け止めクリームを塗ったり、長袖の服、日傘、帽子、手袋などを使用して直射日光を患肢に長時間あてないようにしましょう。

入浴は、疲労を伴いますので、熱い湯は避け、長時間にならないようにしましょう。自転車やバイクには乗ってもかまいませんが、手術した方の手の握力が低下していて、ブレーキがかけにくい場合があります。まずは、近くを試しに乘ってみてからにして下さい。

3. リンパ浮腫について <手術でリンパ節郭清した方>

わきの下のリンパ節郭清が行われることにより、手術した側の腕や手が非常にむくむことがあります。このことを「リンパ浮腫」といいます。リンパ浮腫が起こる主な原因は、リンパ節郭清のためにリンパ管が切断され、リンパの流れが悪くなったためです。そのほか、放射線療法の影響も考えられます。

リンパ節を郭清すれば、必ずリンパ浮腫が起こるわけではありません。起こる場合でも、手術後すぐにおこる人もいれば、10年以上経ってから起こる人もいて、個人差があります。また、むくみ方もさまざまで、指先からむくみ始める人、二の腕や前腕部からむくみだす人など多様です。もし浮腫が起こったら、手の先から付け根にかけてのマッサージや、枕やクッションなどにより腕を高くすることが効果的です。リンパの流れを良くする弾性サポーターや点滴などの対処法もあるので医師にご相談ください。リンパの流れが悪くなることで、感染に対する抵抗性も低下します。以下のことに注意して、ケガや感染を予防しましょう。

リンパ浮腫予防における注意点

入浴時や湯かげんをみるとき、その他のときでも、冷水や熱い湯に患肢を入れないようにしましょう。

土いじりをする時や、強い洗剤を使うときは、ゴム手袋を使用して、細菌感染や手荒れの対策をしましょう。

虫除けスプレーをしたり、長袖の服を着て、虫刺されを防ぎましょう。

虫に刺されたときは、引っかいて傷つけないよう注意し、かゆみ止めの薬を塗るようしましょう。

薬用石鹸などを使って清潔にし、水虫や皮膚炎にならないよう注意しましょう。

爪のささくれや甘皮はむかずに、クリームなどを塗って治しましょう。

けがをしないように注意し、もしけがをした場合は、すぐに消毒して炎症を防ぎましょう。

料理で油を使うときは、油はねに注意しましょう。

汗をかく季節は、あせもができないように気を付けてください。

わきのしたのむだ毛処理はかみそりを使わず、電気式のものなど傷つけないものを使うようにしましょう。

腕のむだ毛の脱色や脱毛はなるべくしないようにしましょう。

注射や点滴、血圧測定は健側（手術していない側の腕）で受けましょう。腕時計やアクセサリーはゆるめか、健側の手にしましょう。

寝るときは、患肢を下敷きにしないようにしましょう。

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、仕事を始める時期には個人差があります。医師と相談しましょう。家事も今までどおり行いましょう。ただし3kg以上の重さ（無理のない程度の重さまではOK）のあるものは持たないようにしましょう。

5. 内服について

お薬は確実に内服し、自分で内服を中断することはやめましょう。ピルなどのホルモン剤や更年期障害の薬、その他の薬を内服する場合は医師に相談してください。ホルモン療法については、別冊のパンフレットを参照してください。

6. 性生活について

・性生活に手術は影響しません

手術後は胸の外観が変わることなどから、性生活を避ける人が少なくありません。しかし、身体上は性生活に支障をきたすことは何もないのです。手術したあとや、手術した側の腕を圧迫しないように気をつける必要があるだけです。夫婦（パートナー）とよく話し合いましょう。

・手術後でも治療中の妊娠は避けましょう。

妊娠については十分に注意する必要があります。特に、化学療法や放射線療法・ホルモン療法をうける場合は、胎児への影響も考慮し医師から許可が出るまで避妊をすることになります。

リマンマ製品について

リマンマとは「乳房をもう一度」という意味があります。乳房を切除された方のための外観を補う製品と考えてください。興味のある方は、いつでも看護師にご相談ください。パンフレットをお渡しします。

退院後の受診など

退院後は必ず定期検診を受けて、経過観察する必要があります。治療後5年間、それ以降は、主治医の指示にしたがって検診を受けてください。



次のような症状があるときは、すぐに受診しましょう。

腕の腫れ、発赤、局所のしこり、腰や肩・股関節の痛み、
体がだるい、疲れやすい

食欲不振、風邪でもないのに咳が出る、息苦しい



乳房の自己検診について

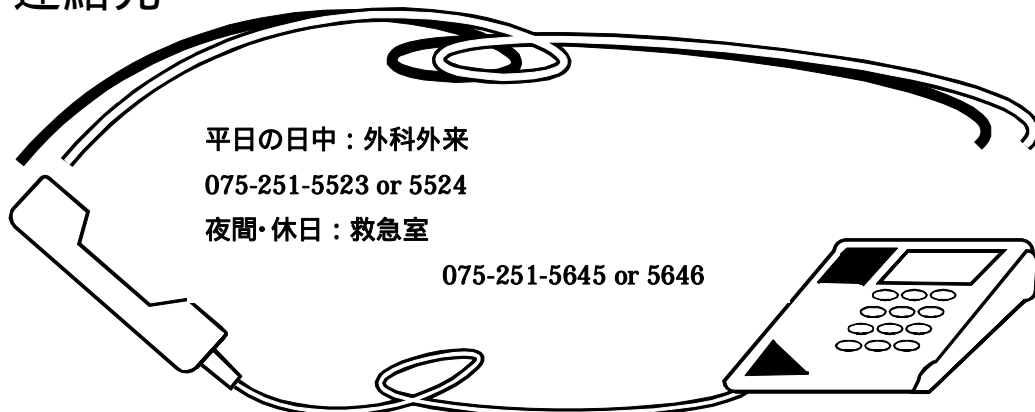
乳癌の女性は反対側の乳房にも癌が発生する危険性が高まりますので、乳房の自己検診を続けることが大切です。乳房の自己検診は、少なくとも毎月1回必ず実行しましょう。乳房の緊満のない、生理のあと4~5日間に行うのがもっともよく、閉経後の方は毎月1回一定の日を決めて行ってください。

次のページに乳癌の自己検診法について資料を添えています。

婦人科検診について

ホルモン療法中は、ホルモンのバランスがくずれするため1年に一回は検診を受けておくようにしましょう。

連絡先



平日の日中：外科外来

075-251-5523 or 5524

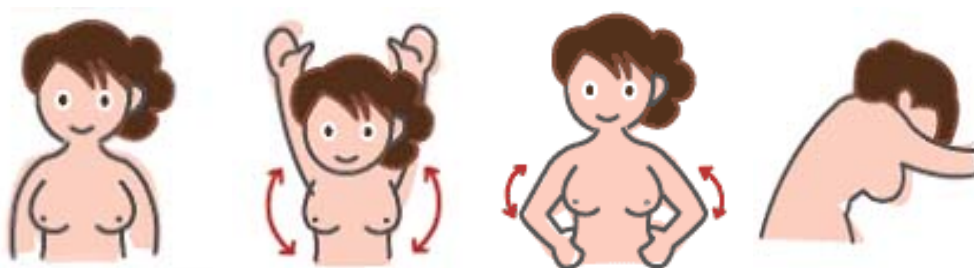
夜間・休日：救急室

075-251-5645 or 5646

自己検診のポイント

1. 視診 鏡の前に立って両脇の力を向き、次のことを観察します。

- 1) 乳房の大きさに変化がないか、乳房の輪郭が自然な曲線を保っているかどうか。
- 2) 乳房の皮膚に色調の変化がないか。(発赤の有無)
- 3) 乳房のどこかにえくぼ様のへこみや、ひきつれがないか。
- 4) 乳頭がへこんだり、ただれができたりにしていないかどうか。
- 5) 両脇を上下させたり、手を腰にあて肘を前後に運動させたり、身体を前かがみにしたときに、1)~4)のような変化がないかどうかを観察してください。



2. 触診

指を揃えてのばし、対側の腋の下にしこりがあるかどうかを指先で確かめてください。さらに、鎖骨の上にも硬いリンパ節をふれないか確認してください。

指先で両方の乳頭を軽くつまんで、お乳をしぼるようにします。先端から血液状あるいは濁った茶褐色の分泌物がないかを確認してください。



次に乳房全体を触り、しこりの有無を検索します。この時、指先で軽く押さえて滑らすように(お風呂で乳房に石けんをつけて滑らす要領)触ってください。まず、立位で触診し、その後、仰臥位で検索します。触診の方法には、下図のように様々な方法がありますが、自分で試して最もやりやすい方法で行ってください。



3. 触診の様々な方法

乳腺は、乳房の隆起だけでなく、前胸部全体に分布しますので、その部分をくま

なく示指、中指、環指をそろえて指腹で静かに軽く圧迫し、なでるように行います。ベビーパウダーを軽く散布したり、入浴時に石けんをぬって指の滑りをよくすると触りやすくなります。乳房の大きい人は、仰臥位で肩の下に枕を入れるか、上肢を挙上して行くと触りやすくなります。触る順序には、図に示す様に垂直分割法、同心円法、放射幅状法、傍肋骨法などがあります。前2法は座位で行うのに適しており、後2法は仰臥位で行うのに適しています。いずれの方法でもよろしいですから、乳房全体をくまなく触るようにして下さい。

【立位】

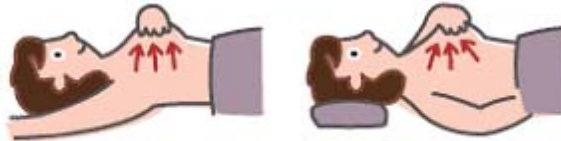


垂直分割法



同心円法

【仰臥位】



傍肋骨法



放射幅状法