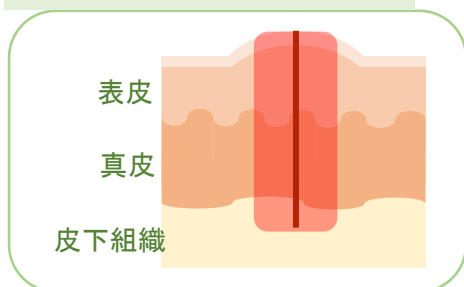


# 乳癌手術後の傷のケアについて

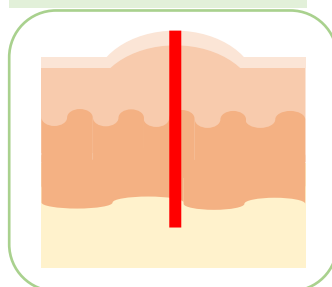
## 1. 皮膚の構造と手術の傷が治る過程

手術の傷は皮下組織まで至ります。  
乳房切除術を受けると、皮膚の感覚が鈍くなり、汗腺や脂腺が働きにくくなります。  
痛みは手術直後から3日程度あり、感覚が鈍くなるためその後少し治まります。  
手術後2-3週間程度で感覚が戻ると痛みが少し出てきます。長期的にはピリピリとした痛みが残ることがあります。  
手術の傷は炎症期、増殖期、成熟期を経て、治っていきます。  
刺激が加わると、肥厚性瘢痕やケロイドになることがあります。

出血凝固期: 術直後数時間

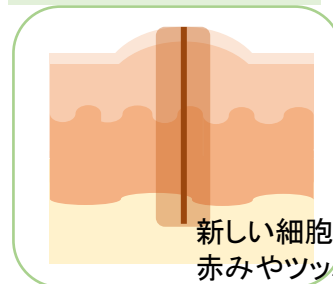


炎症期: 術後～3日



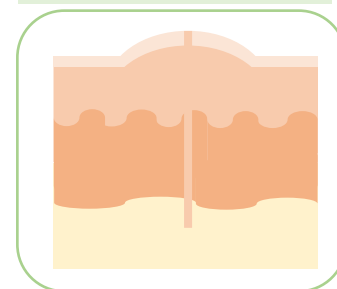
傷口が閉じて、  
赤い腫れ、熱感、痛み

増殖期: 3～20日



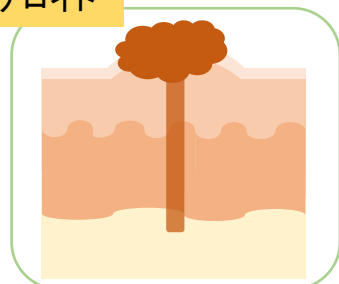
新しい細胞が増え、傷を埋めていく。  
赤みやツツパリ感がでる。

成熟期: 14日～数年



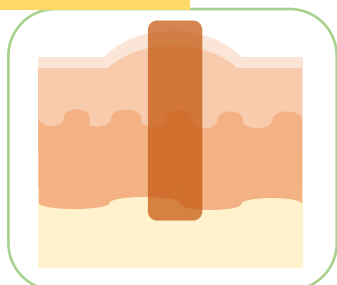
細胞の活動が落ち着き、  
肌の色に近い傷あとになる。  
半年～1年かけて傷が柔らかくなる。

ケロイド



もとの傷を超えて赤み  
と盛り上がり広がる。  
痛みやかゆみが増す

肥厚性瘢痕



傷に沿って盛り上がり、  
赤みやかゆみが生じる

- ・伸展刺激
- ・摩擦刺激
- ・テープをはがす時の刺激
- ・日焼け(紫外線)

傷をきれいに治すためには傷あとケアが必要です(1-3. 参照)

## 2. 手術前の準備と術後の下着について

手術後は傷を保護する目的で、ワイヤーのない伸縮性があり、傷に優しい素材の下着を着用します。術後は腕を動かすのが大変なので、前開きの下着をお勧めします。

### 入院中

#### [全切除]



術直後～2日目  
後出血予防のため、  
バストバンドで圧迫止血

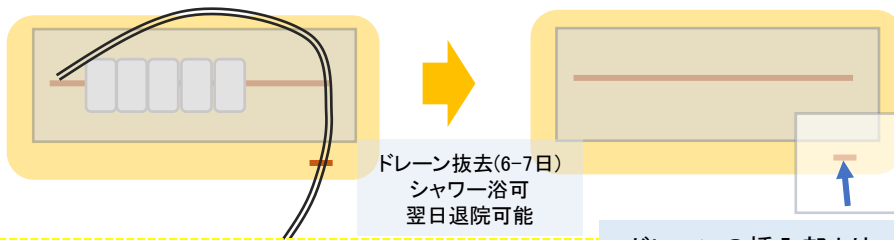


前あき下着

切除側に、非切除部と同じ分量の  
詰め物(ガーゼ、タオル、軽量パッド)をする。  
(皮膚と筋肉の癒着を促すため)

2～4日目  
時期を見て、下着を交換

#### 傷の状態



ドレーン抜去(6-7日)  
シャワー浴可  
翌日退院可能

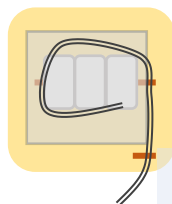
ドレーンの挿入部より  
液体がガーゼにしみる  
ガーゼを随時交換

#### [部分切除]

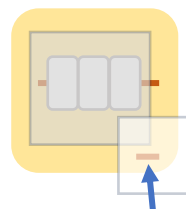


術後1日目 下着をつける

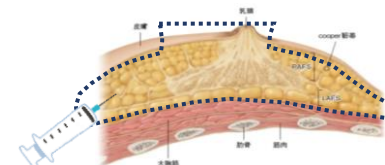
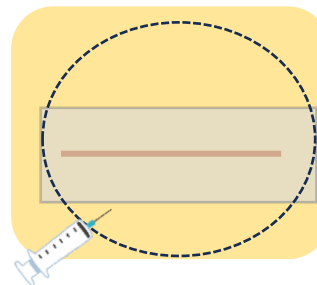
#### 傷の状態



ドレーン抜去(3-4日)  
シャワー浴可  
翌日退院可能



### 退院後

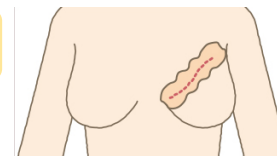


傷の下、剥離した部分に液体貯留  
外来で定期的に排水

#### 傷あとケア (1-3参照)



傷が問題なくふさがって(約3-4週間後)から  
傷をきれいに治すための「傷あとケア」を行います



#### 補整下着 (1-4参照)

手術1か月以降:  
補整下着や乳房パッドを身  
に着けることができます。



乳房補整下着



乳房パッド

※放射線治療を行う場合は皮膚炎が良くなってから着ましょう。  
※術後前開き下着も問題なく装着できます。

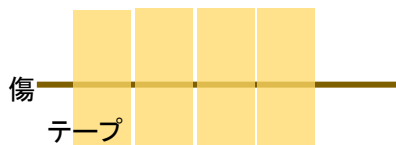
### 3. 傷あとケア（術後創部のテープ療法について）

傷をきれいに治すためには、手術後の「**傷あとのケア**」が大切です。  
傷を医療用テープやシリコンゲルシートで保護するアフターケアをお勧めしています。（期間：6か月を目安に継続してください）

#### 3Mマイクロポアサージカルテープ



1ロール/5m（2-3週間）  
¥400-500円程度  
¥5000-6000円/6か月

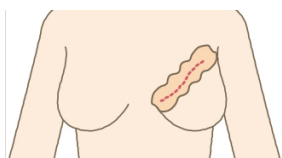


- 傷あとに**垂直な向き**にテープを張ります。  
少しテープを引っ張りながら、皮膚を寄せるようにして貼る。
- 入浴時、または汗の量や肌質に合わせて、  
3-5日おきに貼り替え。  
(汗ではがれる場合は交換時期の頻度が上がる)

#### 傷あと専用テープ アトファイン



1枚/1週間  
¥150-450円程度  
¥5000-6000円/6か月



- 傷あとに**直接貼る**。
- 5-7日おきに貼り替え。  
(汗ではがれる場合は交換時期の頻度が上がる)

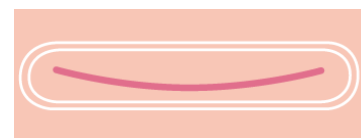
ニチバン



#### シリコンゲルシート レディケア



1枚/2か月  
¥1500-2500円程度  
5000-10000円/6か月



ギネマム



- 傷あとに**直接貼る**。
- 洗うと粘着力が戻り繰り返し使用可  
(1枚 約2か月程度使用可能)

テープの上から洗浄していただいて大丈夫です。テープは剥がれかけたら剥がして洗い、入浴後に貼りましょう。  
石鹸やボディソープをしっかりと泡立てて、傷の上に乗せて優しく洗いましょう。傷の清潔は傷をきれいに治すのにとても大切です。

※テープでかぶれる、赤くなるなどの皮膚トラブルがある場合は、赤みが治まるまでテーピングをお休みする日を作ってください。  
※放射線治療中、治療後皮膚炎がある時期はテーピングを控えてください。テーピング再開は放射線治療科の先生、看護師にご確認ください。

## 4. その他、術後傷ケアの困りごと

### ● 痛みと感覚障害

術後1か月程度は痛みには波や個人差があります。皮膚の感覚も鈍くなります。

傷の感覚が戻ってくるため、1か月程度は入院中より痛みが強くなる期間がありますが、多くの場合数か月かけて徐々に和らぎます。

しかし、神経痛のように、**ピリピリチクチクとした痛みは数年たっても残ることがあります**(乳房切除後疼痛症候群)。特に寒い日は痛みが強くなることがあります。**再発とは関連のない慢性的な術後の痛み**です。日常生活の妨げになるような痛みが続く場合には、一般的な鎮痛薬による治療を行います。現時点では有効な薬剤はありません。

### ● 傷の突っ張り感

術後は傷が硬くなり、突っ張り感が出ます。**徐々に皮膚が柔らかくなり、半年から1年程度で改善**することが多いです。

### ● 保湿

皮脂やあせが出にくくなるため、保湿が必要です。

乾燥が続くと湿疹などの皮膚トラブルの原因になりますので、しっかり保湿しましょう。

### ● リハビリテーション

術後のリハビリテーションは継続することが大切です。腕の可動域を制限するような神経障害は起こりません。

皮膚の突っ張り感があっても、少しずつ動かして腕を動かす範囲を広げていきましょう。

痛みがある場合には、我慢せずに痛み止めを使いましょう。

### ● Mondor(モンドール)病

術後に傷の下や外側に**硬い線維状の突っ張りを触れます**。

皮下の静脈の炎症と閉塞が原因です。

数週間や数か月で自然に改善してきます。

痛みを伴う場合には鎮痛薬の服用が必要なことがあります。



## 5. 乳がん全切除後 補正下着について

### 乳がん術後補正下着の目的

- ① 外見を整える  
下着やパッドで、服の上から胸の左右差が目立たないようにする。
- ② 左右のバランスを整える  
乳房の重みに左右差があると、傷をかばうようになり、姿勢が悪くなったり、肩こりの原因にもなる。  
手術部位の保護や保温
- ③ 日常生活で胸へのクッションの役割を果たし、手術した部位を保護することができる。  
手術部位は皮下脂肪がない状態なので、保温ができる。

### 乳房パッド/補整下着の特徴

乳房パット:シリコン製、綿やスポンジ、ジェルの素材などがあります。素材により重さや感触に違いがあり、使い分けてみましょう。いずれも消耗品であり、使用頻度や保管方法に注意が必要です。

手作りでも乳房パットをお作りいただけます。➡「手作り乳房パットの作り方」

補整下着:下着はワイヤーがなく、パットを入れるポケットがあるものが多いです。密着性があり、パットを入れても重みを感じにくい素材になっています。傷あとをわきの下まで広く隠し、太い肩紐で安定するようになっています。

## 補正下着の取り扱い



カタログをお配りしています。  
ホームページで商品や使い方を確認でき、  
オンラインストアで購入可能です。

## 補正下着の試着相談会



専門のコーディネーターが当院で月1回  
(第一水曜日) に試着相談会を行っております。  
**外来、医療相談課で申し込み可能です。**  
完全予約制ですので、事前にご連絡ください。

福島市と郡山市でも試着相談会を行っております。  
ご予約、お問い合わせ、カタログのご要望は  
ホームページ/電話:0120-20-2658 (9-18時 日・祝除く) まで



## 令和5年度福島県アピランスケア助成事業について

補整具購入に伴う経済的負担の軽減を図るため、補整具の  
購入費用を一部補助します。(ウィッグまたは乳房補整具どちらか)

ウィッグは上限20,000円

乳房補整具は上限10,000円(補正パッドまたは装着型人工乳房に限る。補正下着は含まない)

乳がんと診断され、脱毛を起こす薬物療法や乳房切除を受けた方、申請時に福島県内に住所のある方で申請可能。

福島県保健福祉部地域医療課に申請。

※県で行っている事業なので、予算が限られており、必ずしも受け取れないことがあります。

詳しくは、当院医療相談課、または以下よりご確認ください。



アピランスケア助成事業 福島県





# 手作り乳房パッドの作り方

1. 3cm違いの円の生地を用意します



Size	①表(cm)	②裏(cm)
(1)	25	22
(2)	22	19
(3)	19	16
(4)	16	13
(5)	13	10
(6)	10	7



2. 生地①②の表同士を合わせる



3. 生地②のサイズに合わせて4か所にギャザーを寄せてクリップで仮止めする



5. ミシンや手縫いで①②を縫い合わせる



4. ミシンや手縫いで①②を縫い合わせる



3-5cm程度残す

※ギャザーの寄せ方はやりやすい方法でOK

※コンパスや型紙がなくても定規をずらしていくことで円を描けます



6. 返し口から綿を適量入れる



7. 返し口を縫い合わせて完成！！



## 6. 再建手術について

乳がんの切除により変形した、または失われた乳房を他の組織や人工物で作りなおす手術を乳房再建手術といいます。乳房再建術を受けることにより、乳房の喪失感の軽減され乳房パッドが不要になります。

### 乳房再建の時期と方法

・一次再建: 乳癌切除と同時に乳房の再建手術を行う。手術回数を減らすことができる。

皮膚切除が必要な場合や化学療法や放射線療法などの補助療法を行う症例は若干不向き。

・二次再建: 乳癌の補助療法が一段落してから再建手術を行う。通常術後1-2年後に手術を受ける方が多い。

・自家組織再建: 組織を乳房以外の部位(背部、下腹部など)から採取し、乳房欠損部に移植させる方法。

[利点] 血流の通った温かく柔らかい乳房を再建することができる。体位により自然に乳房が移動する。1回の手術で乳房を作る(一期再建)。放射線治療歴があっても人工物を使用した再建方法と比較して合併症が起きにくい。

[欠点] 大きな傷ができる。手術時間、入院期間が長くなる。移植した皮弁が壊死することがある。

・シリコン乳房インプラント再建: シリコン製の人工物で、乳房欠損部に乳房を作る方法。

1回目の手術でティッシュエキスパンダー(組織拡張器)を留置し、半年から1年程度かけて徐々に皮膚を拡張させ、2回目の手術でシリコン製の人工乳房に入れ替えを行う(二期再建)。

[利点] 乳房以外には傷がつかない。手術時間、入院期間が短い。

[欠点] 体位により自然に乳房が移動がなく、下垂した乳房の再現が難しく、硬さのある乳房になる。術後に感染が起こった場合には、人工物を取り出す必要があり、インプラントの破損や経年劣化により、将来入れかえの必要がある。エキスパンダー留置中はMRIの検査、放射線治療は受けられない。非常に稀だが、インプラントに関連した悪性腫瘍の発生が報告されている。

・乳頭・乳輪の再建: 健側からの移植やアートメイクにより再建することが可能。



## 7. リンパ浮腫について

乳がん術後、手術側の上肢(方から指先まで)にむくみが起こりことがあります。リンパ液が溜まって、腕が晴れた状態になります。

腋窩リンパ節の郭清手術や放射線治療、抗癌剤、肥満などが原因となります。センチネルリンパ節生検を受けた方でも頻度は低い(5%程度)ですが起こります。

### 日常生活で気を付けること

・リンパ浮腫がある腕に傷ができると、炎症を起こしやすくなります。傷口から細菌が入り込み、蜂窩織炎を起こします。腕が赤くはれて痛くなったり、高熱がでたりしたときは治療が必要です。

普段から腕をしっかり保湿をし、傷ができないようにしましょう。

・手術した側の腕は、美容目的の強い力でのマッサージ、鍼、灸は行わないようにしましょう。また、採血、点滴や血圧測定は、基本的には行わない方が良いです(リンパ浮腫があった場合、リンパ浮腫の症状が悪くなったり、細菌感染(蜂窩織炎)を起こすことがあります)。

腕を使う仕事は、休憩を取りながら作業をすることが大切です。

窮屈ない服装やアクセサリ、過度に腕に負担をかける運動をさけることが大切です。

### リンパ浮腫が起こったら

・リンパ浮腫の治療には①弾性着衣(スリーブ・グローブ)や弾性包帯による圧迫療法 ②運動療法 ③リンパドレナージ ④保湿、スキンケアを組み合わせる治療を行います。

・リンパ浮腫が起こっていない予防の段階では、圧迫療法やリンパドレナージは不要です。

・リンパ浮腫が起こったら、担当の先生、看護師にご相談ください。