乳腺手術を
受けられた方へ

退院オリエンテーション

目次

1．補整下着について
2．リハビリについて
3．生活について
4．予定外受診のめやすについて
5．退院後の外来について
6．あけぼの会について

補整下着について

退院～術後1ヶ月



ブラトップ
（カップ付き）



ナイトブラ



前あき



胸帯

傷への負担を少なくするため、
ノンワイヤーで締め付けの少ない下着にしましょう

補整下着について

術後1ヶ月まで



前あき



ノンワイヤー



軽い
ウレタンパッド

不快感がなければ、軽量タイプのウレタンパッドを
使用することができます

補整下着について

放射線療法中







放射線治療中は摩擦により皮膚炎を起こしやすくなります
ノンワイヤーで締め付けの少ない下着にしましょう

補整下着について

術後１カ月以降

傷が治れば、手術前の下着や重みのあるパッドを使用することができます



ワイヤー付きブラ



シリコンパッド

再建術を受けられた方、皮膚にむくみがある方、傷が治るまでは
圧迫のかからないゆったりとした下着がよいでしょう

補整下着について

- 処置室にパンフレットや下着が展示してあります
- 乳がん術後専用下着でなくても構いません
- 費用を助成をしている自治体があります
  各自治体ホームページをご確認ください

困ったことがあれば看護師にご相談ください

リハビリについて

日常生活がリハビリになります



掃除



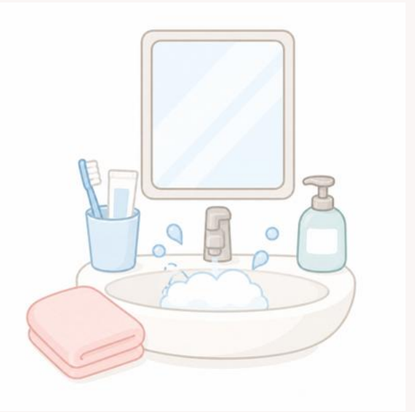
料理



洗濯



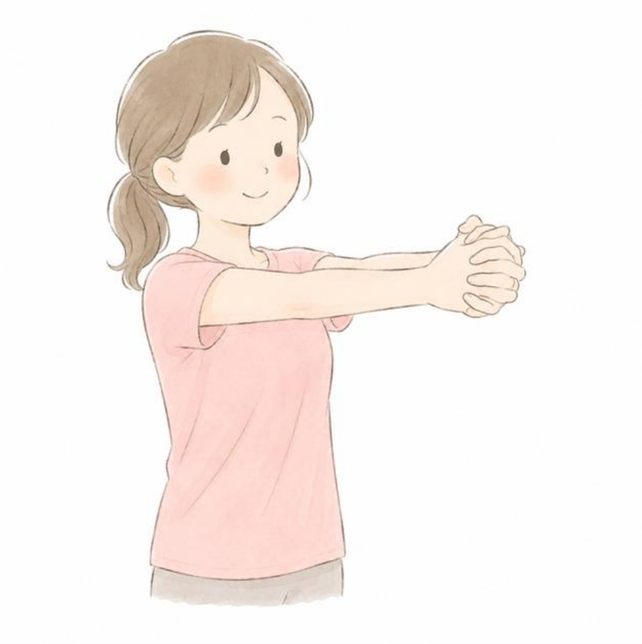
着替え



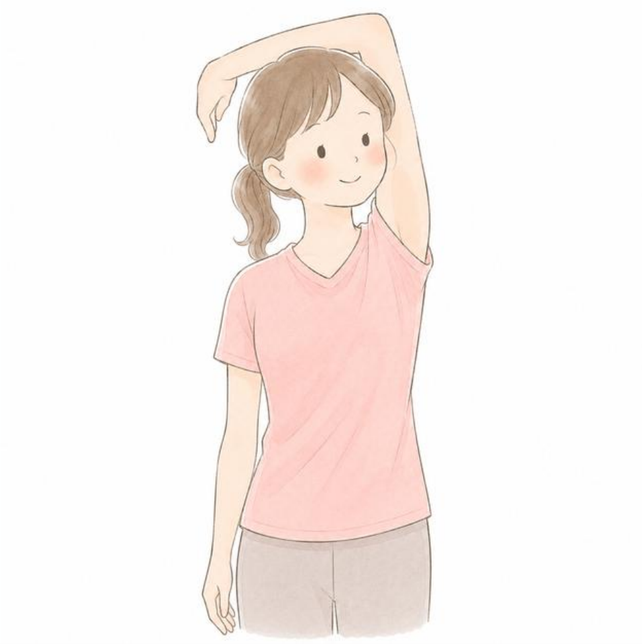
洗面

かばって動かさないでいると筋力が低下します
少しずつリハビリを行いましょう

リハビリについて



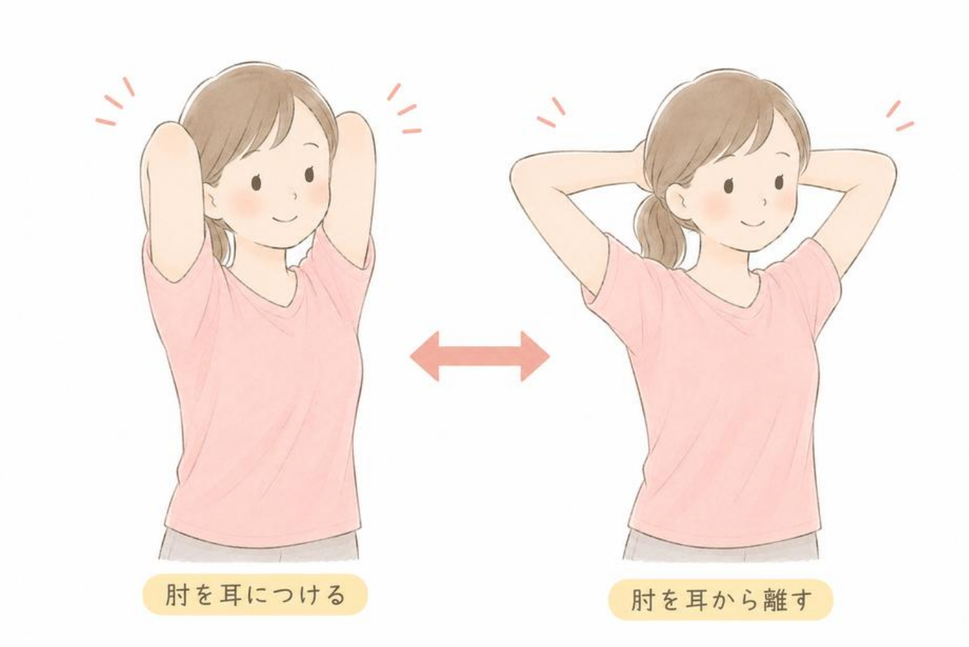
①両手を組んで腕を
前にあげる



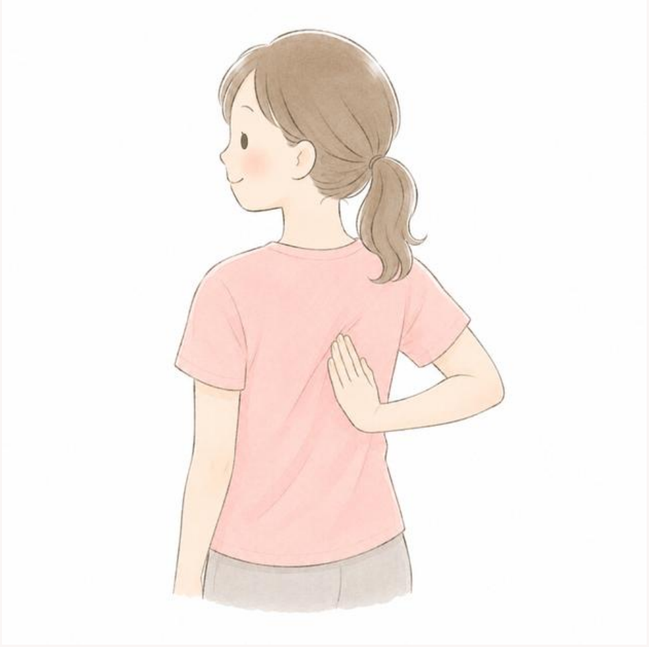
②手術した方の腕をあげて
反対の耳を触る

図のように腕を動かしてみましょう

リハビリについて



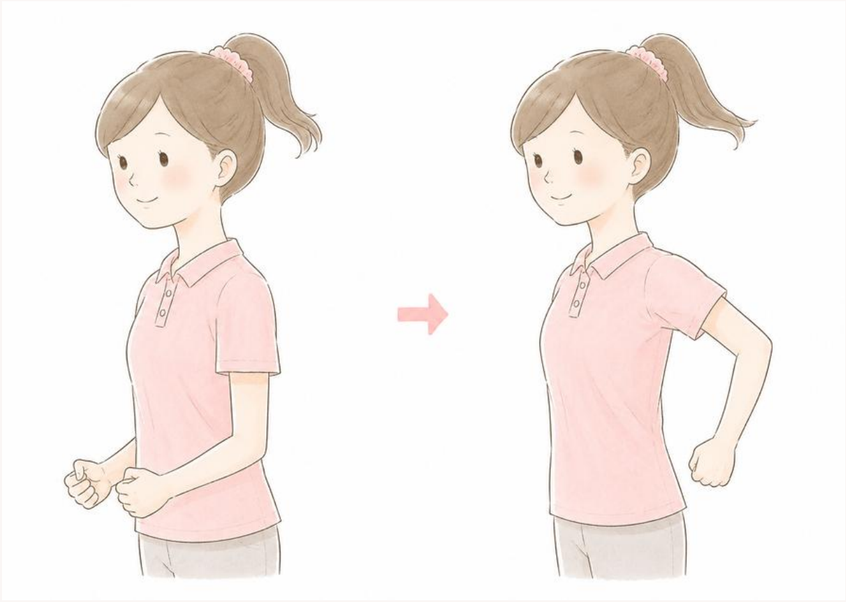
③両手を頭の後ろで組み、肘を耳につけたり離したりする



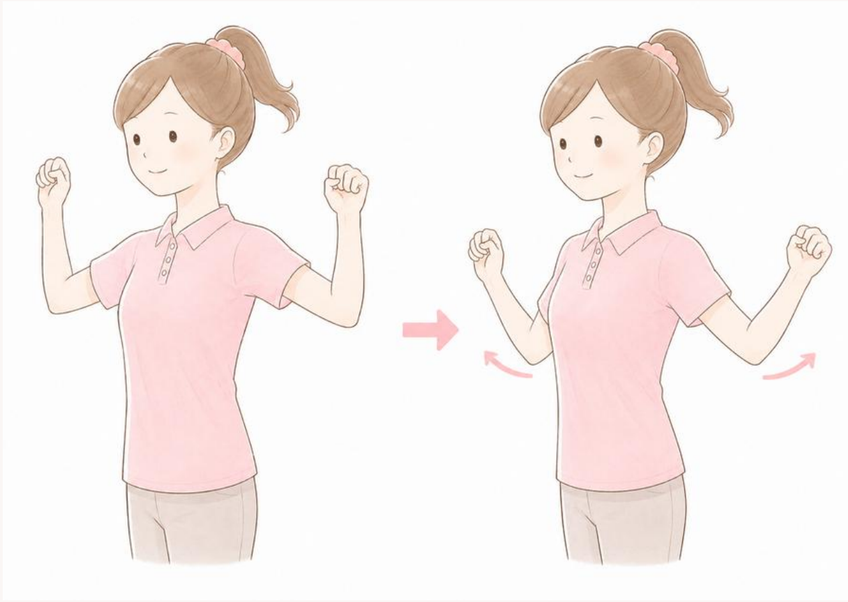
④手術した方の手を後ろにまわし、背中を触る

図のように腕を動かしてみましょう

リハビリについて



両手を軽く握り、肘を曲げ、腕を
両脇につける
そのままゆっくり後ろでとめる



両手を軽く握り、腕を肩の位置にし、
肘を90度に曲げる
このままの位置で両腕を後ろに動かす

つっぱって少し痛む程度で20秒×5セット行いましょう

リハビリについて



放射線治療は、両腕をあげて実施します
治療開始前には腕が上がるようにしましょう

生活について

家事

家事は普段通り行って構いません。
重いもの物を持続的に持つと負担になるため、短時間、両手持ちなど、工夫をしましょう。

傷の予防

手術した側の腕を切り傷、火傷、虫刺されなどで傷をつけないようにしましょう。

清潔

外来日までは入浴を控え、シャワー浴をしてください。
傷の周囲は手のひらで優しく洗い、タオルで押さえるように水分を拭き取ってください。

運転

自動車、自転車の制限はありません。

生活について

腕のむくみ

重いものを長時間もつとむくみの原因になります。だるさを感じたら、クッションの上に腕を置き、休ませましょう。

胸帯

基本的には不要です。
看護師からご案内があった方は、
次回の外来まで装着してください。

社会生活

仕事や運動については、主治医と相談してください。

性生活

手術による制限はありませんが、術後治療は人によって異なります。
看護師までご相談ください。

予定外受診のめやすについて

- 創が赤くなっている、腫れている、熱をもっている
- 創から膿が出ている
- 創の痛みが今までより強くなっている
- 38℃以上の発熱がある

上記のような症状があれば、乳腺外来までご連絡ください

退院後の外来について

- 創部の確認をします
- 病理結果がでていたらお伝えします
  一緒に聞きたい方と受診してください
- 手術側の手で採血、注射を行わないようにします

患者会のお知らせ

あけぼの会訪問ボランティア

- 乳腺の手術を受けた方の体験者の会です
- ご希望の方は事前に乳腺外来で申し込みが必要です
- 希望があれば看護師までお声かけください

ご不明点があれば、看護師までお声がけください

静岡県立総合病院
４E病棟

２０２６．９．１　作成