



乳房の手術を受けられる方へ

ブレストケアチーム

目 次

● 乳房の手術を受けられる方へ	1
● 入院にあたって	1
● 入院時準備するもの	2
● 入院中のスケジュール	5
● 質問にお答えします	11
● 手術後のリハビリテーションについて リンパ浮腫について（別冊をご覧ください）	
● バストラインの補整について（別冊をご覧ください）	
● 術後の下着	13
● 術後の創処置について	14
● 乳房の自己検診方法	15
● 患者会について	16
● なんでもご相談ください	16
● これから退院されるあなたへ	17



乳房の手術を受けられる方へ

手術を受けられるにあたり、病気のことや入院、検査、手術に関する
こと、また今後の治療や生活のことなど、多くの不安を
抱えていらっしゃると思います。

あなたのご負担が少しでも軽くなるよう、今回の手術
に関する情報を提供いたします。

入院後にも、このパンフレットを使用しますので、入
院時にお持ちください。



入院にあたって



当日10時半頃に1階入院受付で入院手続きを済
ませてお待ち下さい。病棟からお迎えに参ります。

詳しくは「入院のしおり」をご覧ください。

外来看護師より手続き方法について説明を行いま
す。何かありましたら外来看護師におたずね下さい。

<注意>

手術開始時間は緊急手術などにより変わ
ることがありますのでご了承ください。



入院時準備するもの

準備できたら☑しましょう！

入院手続きに必要なもの

- ☐ 入院申込書
- ☐ 健康保険証
- ☐ 診察券
- ☐ 印鑑（認印）
- ☐ 限度額適応認定書（70歳以下の方）



手術に必要なもの

- ☐ バスタオル2枚
- ☐ バースショーツ（売店にあります ￥368）
- ☐ ホスピタブルロング（S M L 2L 3L）KEA 工房
（売店にあります ￥3600）
- ☐ スキントンテープL 1個（売店にあります ￥345）

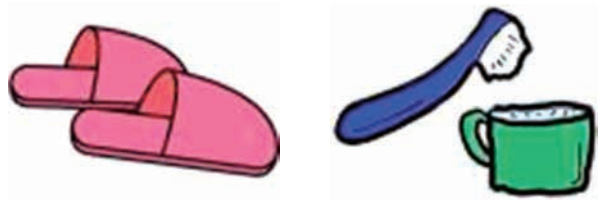
入院時に必要なもの

- ☐ 現在飲んだり、貼ったりしているお薬を2週間分持ってきてください。
＊薬の内容を確認しますので、説明書やお薬手帳、薬袋を一緒に持ってきてください。
- ☐ 「乳房の手術を受けられる方へ」のパンフレット



入院生活に必要なもの

- ☐ 洗面道具（歯ブラシ、洗面用コップ）
- ☐ シャンプー、石鹸またはボディーシャンプー
（ドライヤーは詰所にありますが、できればご持参ください）
- ☐ コップ
（なるべくプラスチック製の割れにくいもの。やかん、又は水筒があると便利）
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ イヤホン（テレビを見られる方は準備してください）
＊テレビカード（¥1,000）はサテライトキッチン入口に販売機があります。
- ☐ スリッパ
- ☐ 下着
- ☐ タオル
- ☐ 髪の長い方はまとめるもの
- ☐ スキンケア用品、メイク道具（退院時用に）
- ☐ 筆記用具
- ☐ 貸病衣（1日 ¥52）もありますが
ご持参いただいても構いません。ご持参頂く場合は前あきがよいでしょう。



その他

- ・インターネットご使用については「入院のしおり」をご覧ください。
- ・お気に入りのCDをお持ち頂くと手術室で流すことができます。



手術経験者からあなたへ

- ・病院にも鏡はあるけど、手鏡があると便利
- ・退院の時に着るお気に入りの服
- ・靴下
- ・汚れた洗濯物を入れる袋
- ・現金は最小限に
- ・カーディガンやストール
(売店に行くときにはおる)



入院中のスケジュール

入院	病棟のオリエンテーション 必要に応じてエコーなどの術前検査をします ネームバンドの装着	病棟をご案内します。ご不明の点はその都度お尋ねください。売店などに行かれるときは、看護師にお伝え下さい。 手術をしない方の手に付けて頂きます。
手術前日	～手術の準備～ 手術に必要な物の確認 主治医、麻酔科医より病棟で手術、麻酔の説明があります。 ～リハビリの準備～ ～体の準備～ 腋毛の除去 シャワー浴 ～食事～ 0時以降絶食 飲水はできます ～21時消灯～ 睡眠剤も準備してあります	入院前に準備して頂いたものを看護師が確認いたします。持参のお薬も確認します。 手術・麻酔の説明後、同意書にサインをいただきます。ご家族と一緒にお願いします。 術後リハビリの準備のため、上肢の計測を行います。 (10階リハビリテーションセンターで行います。お部屋で迎えをお待ちください) 出来れば入院前に処理をお願いします。 出来ない方はお手伝いさせていただきます。 手術当日～翌日まではシャワーに入ることができません。手術後のシャワー浴は2日目以降です。手術前日にはシャワーや洗髪を済ませましょう。 0時以降食事はできません。飲水可能な時間は手術開始時間によって変わります。看護師が説明いたしますので、ご確認ください。 不安で眠れない場合、内服することをお勧めします。常用の睡眠剤も医師の許可があれば使用できますのでおっしゃってください。

手術当日

～食事～ 絶食中

当日は絶食となります。
飲水については前日に看護師から説明があります

アルジネードウォーターを飲む

脱水予防の飲み物をお渡しします。
全ての方が対象ではないので、前日に医師又は看護師から説明があります。

～体の準備～ センチネルリンパ節生検の注射、撮影

午前8時すぎに呼び出しがあります。
(地下1階に降りて頂きます)



※センチネルリンパ節生検は全員ではありません。

弾性ストッキングの着用

下肢静脈血栓予防の靴下を履いて頂きます。
当日看護師がお渡しします。

※以下の物は必ず外して下さい。

指輪 入れ歯 補聴器 ヘアピン
コンタクトレンズ その他金属類。

持参物品の確認

準備して頂いた下着、バースショーツ、バスタオルをお預かりします。

～手術室へ～

看護師と4階の手術室へ歩いて向かいます。
トイレは済ませておいてください。
※ご家族の方は病室かサテライトキッチン
でお待ち下さい。病棟を離れられる際は
スタッフに声をおかけください。

手術当日

～手術終了後～

ベッドで病棟に帰ります。

術後はベッドの上で安静にします。
処置（血圧、体温測定など）の後、ご家族
と面会できます。
お話されてもかまいません。



点滴、尿管、ドレーンが体に入っています。
また、心電図モニター、血圧計、酸素マス
クがつきます。

酸素マスクは術後3時間で外れます。
手術後は、頻回に看護師が訪室し、血圧測
定などさせていただきます。

～手術後～



手術した側の手は、クッションの上に乗せ、
安静に保ちます。手先、ひじの曲げ伸ばし
は可能です。

傷の痛みは痛み止めで良くなります。麻酔
の影響で吐気がある場合、吐き気止めで良
くなります。
我慢せずにナースコールしましょう。

麻酔の回復が確認できたら、水分を取っ
ても良くなりますので看護師がお伝えます。

足や腰は時々動かしましょう。

手術後
1日目

検査

6 時頃、足から採血を行います。
ストッキングは、採血時に脱ぎます。

食事

朝食を座って食べますので、お手伝い致します。

点滴

食事ができれば、点滴も終了します。



尿管の抜去

朝、立って歩けることを確認して抜きます。
抜けた後は、最初の排尿があったら教えてください。

創部の処置

午前中に医師の回診があります。
診察後から手術側の手は90度まで挙げて
も構いません。

上肢運動の制限

ドレーンのある方もない方も、手術した側
の手は90度以内で動かしましょう。

食事

朝食が出ます。吐気等がある場合は無理せ
ず、看護師にお伝えください。



常用薬の内服

常用薬を飲んで頂きます

体のケア

温かいタオルで体拭きをします。
お手伝いさせて頂きます。

歩行開始

ゆっくり歩いてみましょう。
ドレーンのある方は、ドレーンポーチを準
備しますので、肩にかけ、引っ張らないよ
うに気をつけて歩きましょう。

手術後
2日～
退院前日

体のケア

ドレーンがない方は、術後2日目から創部に防水テープを貼ってシャワー浴ができます。

ドレーンがある方は、術後2日目から下半身シャワーのみ可能ですが、術後3日目からは、傷の状態によって上半身のシャワーも可能となります。

シャンプーは看護師がお手伝いします。

※傷の状態によってはこの限りではありません。

手術側上肢運動の制限

【ドレーンあり】

5日目までは90度までにしましょう。

6日目から制限がなくなります。

【ドレーンなし】

2日目から運動制限はなくなります。

創部の処置

ドレーンからの排液の状態を見ながら、7日目頃にドレーンを抜きます。

退院前に創部はスキントンテープに張り替えになります。

リハビリ



理学療法士による、リンパ浮腫予防のリハビリが始まります。

【ドレーンあり】

術後4日目または5日目～

【ドレーンなし】

術後2日目～

※リハビリは退院前日で終了します。

その他

- ・退院先の相談方法について
- ・バストラインの補正
- ・自己検診方法について
- ・創部の処置方法
- ・性生活

術後3日目～退院までに説明させていただきます。

その他の内容に関しても、疑問の点は遠慮なくお尋ねください。

退院日		退院時にお渡しするもの ・ 退院療養計画書 ・ 診察券 ・ 退院計算書 ・ 場合により退院処方
-----	--	---

退院後	最初の受診 退院後 7 日～10 日目 退院時予約済みです。	外来で病理検査の結果をお話しします。なるべくご家族と一緒においでください。 その後今後の治療方針を相談して決めましょう。 
-----	--	--

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

質問にお答えします

入院までの生活について

Q. 入院までの生活で何か注意することがありますか？

A. 過労を避けて今まで通りにお過ごしください。
予定通り手術が受けられるよう、風邪をひかないように注意してください。
禁煙を守ってください。

手術・麻酔について

Q. 手術の日が生理になった場合どうなりますか？

A. 手術は予定通り行います。手術後は看護師がお手伝いいたします。

Q. 手術時間はどれくらいかかりますか？

A. 手術の内容にもよりますが、約2～3時間くらいです。
これ以外に麻酔に約1時間かかります。

Q. 麻酔はどれくらいで覚めますか？

A. 個人差がありますが、大体手術終了後30分以内には目が覚めます。目が覚めたことを確認してから病室に戻ります。
病室でもしばらくの間は、うつらうつらした状態ですが、数時間でしっかりした状態に戻ります。



Q. 手術後、痛みは強いですか？

A. 個人差がありますが比較的軽いことがほとんどです。
もし、痛い場合は我慢せず看護師にお知らせ下さい。痛み止めで楽になります。

Q. 入院中、家族は付き添うことができますか？

A. 面会時間内は可能です。当日泊まれる必要はありませんが、ご希望の場合は看護師にお知らせください。

Q. 手術で取った腫瘍は見ることができますか？

A. 手術直後に病理検査に提出するためお見せできませんが、後日写真でご覧になることはできます。

手術後の生活について

Q. 手術のあと、治療はありますか？

A. 摘出した病巣は病理検査に提出して詳しい検査を行います。約2週間かかります。その結果により、放射線治療・薬物治療などの方針をたて、患者さんと相談しながら決定します。

Q. 手術のあと、性生活も出来ますか？

A. 大丈夫です。
性生活についてのパンフレットをご用意しております。お困りの際は看護師にお尋ねください。
妊娠については、注意が必要なことがありますので治療方針の決定の際、主治医に十分にご確認ください。



術後の下着

手術が無事に終わられ、状態が落ち着かれたところに「バストラインの補整について」という冊子と下着メーカーのパンフレットで詳しく説明します。

術後の下着

手術後から創部の状態が落ち着く1～2か月の間は、術後の創部の保護のためにワイヤー無しの柔らか素材のものをお薦めします。

また、創部の痛みやつっぱりから腕が上がりにくい場合もあり、前開きタイプが着脱しやすいです。

当院の売店で、下記の胸帯を販売しています。

商品名：ホスピタブルロング

サイズは、S M L LL 3L

試着できますので、外来または病棟看護師にお尋ねください。



カラー：モカ

マジックテープの前開きで着脱も簡単



縫い目、タグ、アンダーゴムが外にあり、肌を刺激しないタイプ

術後1～2か月すぎてからの下着

手術後の下着の目的は創部を保護することでしたが、術後1～2か月経過すると以下の目的にあった下着を選びます。

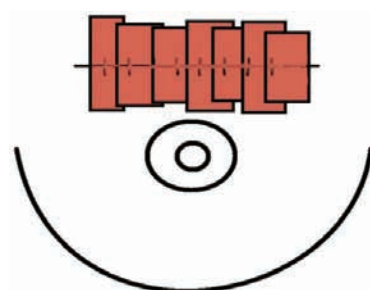
- ①身体の重心のバランスを整える
- ②外見を整える
- ③外的衝撃から創部を守る
- ④創部の保温

手術が無事におわり、状態が落ち着いたところに「バストラインの補正について」という冊子と下着メーカーのパンフレットで詳しくご説明します。

下着メーカーの病院訪問による相談と販売が2か月に1回あります。日時など詳しいことは、外来・病棟の掲示板に掲示しております。わからないことは看護師にお尋ねください。

手術後の創処置について

創部は、ほとんどの場合、内側に隠れるように縫合してテープを貼ってありますので、毎日の消毒や抜糸はありません。創は約1週間で癒合していますが、まだ外力には弱い状態ですので、退院前にはスキントンテープに貼り替えて保護を続けます。スキントンテープを貼ったままで入浴できます。1週間に2回くらい、入浴中に優しくはがし皮膚を軽く洗ったあとで、貼り替えてください。



創部は一旦固くなり、その後次第に柔らかくなっていきます。これは自然の経過ですので心配はいりません。痛みや傷の赤み・熱っぽさを伴う時は受診してください。

また、脇の下から腕の内側の皮膚感覚が鈍くなったと感じる筈があります。脇の下のリンパ節の生検・郭清の際、非常に細い神経の一部が傷つくためです。回復するにはかなり時間がかかります。

基本的に、創は冷やさないように気をつけましょう。

温存手術を受けた方

放射線治療中には、スキントンテープは使用しません。

手術した部位にリンパ液が貯まってふくれることがあります。皮膚の赤みや熱っぽさを伴う時は受診してください。

乳房切除術を受けた方

手術した部位にリンパ液が貯まってふくれることがあります。目立ってきたときには受診してください。

傷の周囲は、しばらくの間感覚が鈍くなり、だんだん回復します。ときに知覚が過敏となり、衣類がこすれただけで不快感を感じる方があります。多くは自然に治りますが、こじれることもあり、薬物療法が必要なことがありますので、医師に伝えてください。

乳房の自己検診方法

自己検診方法

術後の自己検診の目的は、自分の乳房をよく知り、いつもと違うところがあれば早めに気付くために行います。手術していない側の乳房（対側乳房）にも別の乳がんができることがありますから、毎月1回、日を決めて、ご自分で点検するようにしてください。



自己検診のポイント

1 見て

発赤、変形、くぼみなど反対側と変わりはないですか？

2 触って

- 親指以外の4本の指をそろえて、少し力を入れて指の腹を滑らすようにして乳房をまんべんなく触ってみましょう。
- 石けんや乳液をつけて行うとわかりやすいです。
- 硬いものや、いつもと手触りが違うところがありませんか？



3 しぼって

- 乳頭を軽くしぼってみましょう。
- 血液、透明、白色な分泌物が出ませんか？
- 指はよいセンサーです。定期的に自己検診すれば、わずかな変化をキャッチできます。



* まわりと違うところ（かたい）

* 反対と違うところ

* 以前と違うところ

この3点に気をつけて、自己検診を行いましょう

患者会について

患者さんを対象とし、様々な企画で会を開いています。

くつろぎサロン(がん患者会)

- ♪ 毎週水曜日 14時～16時
- ♪ 毎月第2水曜日は女性だけの会です



ハッピーライフ

病棟のブレストケアチームが多職種スタッフと共同し様々なテーマで、患者さんが前向きに生活できるよう情報提供させて頂いています。

なんでもご相談ください

がん・緩和ケア看護相談

がん及びがん治療に伴う患者やご家族の心身の様々な不安や苦痛などに対して支援します。

対応は、

緩和ケア看護認定看護師

乳がん看護認定看護師

個別対応（毎日8時20分から16時50分）、電話のみでの相談も可

ただし、緩和ケアは、水曜・木曜は12時まで

がん相談支援センター

治療を受けるうえで困っている事不安なこと、例えば経済面のことなどご相談ください。



これから退院されるあなたへ

入院お疲れさまでした。大変でしたね。

一段落してほっとした気持ち・これからの治療や生活についての不安など、いろいろな思いでいらっしやることと思います。

退院してすぐに元通りの生活をするのはやはり難しいでしょう。徐々に慣らしながら、自分のペースを見つけましょう。周りのかたも、サポートしたくてもどうしたらいいのかわからないものです。自分の状態や希望を率直に伝えましょう。

退院までには、退院後の生活を思い浮かべ、「してはいけないこと」の心配があったら、理学療法士にご確認ください。

リハビリで教わった体操は続けられそうですか？ゆっくりした動きでいいので、休まず続けましょう。術後半年くらいたつと、傷のこわばりもとれて、だいぶ楽になってきます。

また、適度な運動を習慣にすることが勧められています。スポーツのなかには、注意が必要なものがありますので、理学療法士にご確認ください。まずはウォーキングなどがおすすめです。

食生活にあまり神経質になる必要はありませんが、「肥満しないように」気をつけましょう。肥満はリンパ浮腫の原因のひとつになったり、乳癌発生のリスクのひとつにもあげられています。

サプリメントなどで、特定の栄養素を多くとる必要もありません。

バランスのとれた食事を心がけましょう。

気分転換の方法や毎日のちょっとした楽しみを見つけましょう。

今まで自分の体や気持ちは後回しだった方が多いのではないのでしょうか？心と体がリラックスできる時間を大切にしましょう。

食事・睡眠・運動・ストレス発散方法など、これからの生活を作っていくのは自分自身です。病気が治る方向へ治療をはじめているのですから、「病気の心配」だけがふくらんでいかないように、あなたらしい毎日を送ってください。

それでも、「自分ではどうしようもない不安」にとりつかれてしまうこともあるかもしれません。そのときは、ご連絡ください。解決の方法を一緒に考えましょう。

私たちは、ずっとあなたを応援しています。



バラの花言葉
「愛」

発行 2013年4月（第2版）

問い合わせ先：松江赤十字病院 乳腺外科 TEL(0852)24-2111(代表)