



乳がん患者さんのための

日常生活サポートブック



もくじ

退院後の過ごし方	3
手術後の乳がん治療について	11
暮らしの工夫	13
あなたの治療には、医療スタッフが協力します	19
公的支援について	21

退院後の過ごし方

リンパ節を切除した場合

腕の力が十分に回復するまでは、無理をせず、リハビリなどを続けましょう。

日常、気をつけたいこと

リンパ節を切除した場合、手術した側の腕のリンパ液の流れが悪くなり、リンパ浮腫と呼ばれるむくみが生じることがあります。また、感染症にもかかりやすくなります。

日常の注意点を確認し、対策をしましょう。

【日常生活の注意】

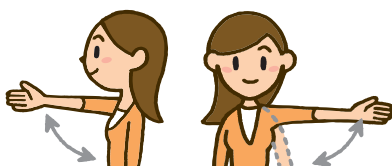
- | | |
|---------------|---|
| ① 皮膚を傷つけない | <ul style="list-style-type: none">● 家事やガーデニングをするときはゴム手袋をする● ハンドクリームなどで保湿をする● 日焼け対策を行う(8ページ) |
| ② 体を締めつけない | <ul style="list-style-type: none">● 下着・衣服の工夫をする(7ページ)● 指輪・時計などは手術側の腕にはつけない |
| ③ 血流を増やしすぎない | <ul style="list-style-type: none">● 長時間のサウナ・入浴は控える● ホットカーペット・カイロなどで局所的に温めない |
| ④ 体に負担をかけすぎない | <ul style="list-style-type: none">● 体力が戻るまでは、重いものは持たない● 自動車や自転車の運転を控える● 手術した側の腕を酷使しない● 手術した側の腕をできるだけ心臓より高くしておく● 軽い運動をする● 医師に相談しながら、適度な圧力がかかるアームスリーブを使用する |

腕の動きを回復させるリハビリの例

以下の運動を10回程度ずつ1日3回程度行いましょう。

腕の挙上運動

手術したほうの腕を、前方と側方に90度以上上げてみましょう。



肩関節運動

肘を90度の高さまで上げて、肩関節を回しましょう。

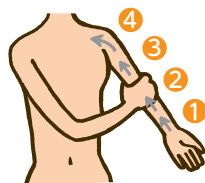


リンパ液の流れをよくするためのマッサージの例

硬い部分をもみほぐしながら、わきの下へリンパ液を戻すようにマッサージしましょう。1日3回、1回15～20分を毎日続けることが大切です。

腕のマッサージ

手首①、前腕②、上腕③、肩口④の順番に、すり上げるようにマッサージします。



わきの下から腰のマッサージ

腰A、わき腹B、わきの下Cの順に、すり上げるようにマッサージします。

