

# 乳がんの治療を受ける方の アピアランスケア

がん研究会有明病院

乳がんアピアランスケア担当者一同

乳腺外科・形成外科・看護部・サバイバーシップ支援室・ボランティア支援室

# この資料をお読みになる方へ

これから乳がんの治療を受けられる方や手術を受けられた方が、少しでも安心して治療に向き合い、その後を快適に過ごしていただけるように、胸のきずのセルフケアや下着の工夫、暮らしのアドバイスをまとめてみました  
みなさまがご自分らしい生活を取り戻すためのお手伝いができましたら幸いです

がん研究会有明病院

乳がんアピアランスケア担当者一同

乳腺センター・形成外科・看護部・サバイバーシップ支援室・ボランティア支援室

**手術を受けられる方は、項目17-22を先にお読みください**

# 全体目次

## I 胸部のスキンケア

- 1.皮膚の構造
  - 2.手術を受けた方 きずの治る過程
  - 3.術後創部のテープ療法
  - 4.テープ療法の種類
  - 5.きずの治りが遅い場合
  - 6.ケロイド・瘢痕
  - 7.保湿の必要性
  - 8.保湿剤の種類
  - 9.清潔保持の大切さ：シャワー浴・入浴
  - 10.きずを見ることについて
  - 11.よくある術後の困りごと①
  - 12.よくある術後の困りごと②
- <放射線治療中のスキンケア>**
- 13.放射線治療中のスキンケア
  - 14.放射線治療中の下着
- <リンパ浮腫について>**
- 15.リンパ浮腫の服装の工夫

## <皮膚のトラブルがある人のスキンケア>

- 16.皮膚のただれ・出血など症状が強い場合

## II 補整下着

- 17.入院前・手術前の準備
- 18.術後下着の着け方
- 19.補整下着の目的
- 20.術式に応じた下着の選び方
- 21.術後の時期に応じた補整下着の選び方
- 22.補整下着を選ぶポイント

## III 日常生活の工夫

- 23.日常生活について①
- 24.日常生活について②
- 25.日常生活について③
- 26.清潔保持の大切さ シャワー浴・入浴(再掲)
- 27.リハビリテーション
- 28.外見の変化への工夫 ①脱毛前
- 29.外見の変化への工夫 ②頭皮ケア
- 30.外見の変化への工夫 ③ウィッグ

- 31.ウィッグについて ①材質
- 32.ウィッグについて ②種類
- 33.ネイルケア
- 34.メイク
- 35.術後のきずを目立たなくする方法
- 36.公衆浴場、温泉、プールでの工夫
- 37.リンパ浮腫の服装の工夫(再掲)

## IV 付録

- 38.医療費について
- 39.補整下着の購入方法と助成金
- 40.受けられる補助について
- 41.アピアランスケアコーナーの紹介
- 42.パッドの作り方  
(ボランティア支援室おまもりパッド)
- 43.しずく型・凸型パッドの作り方

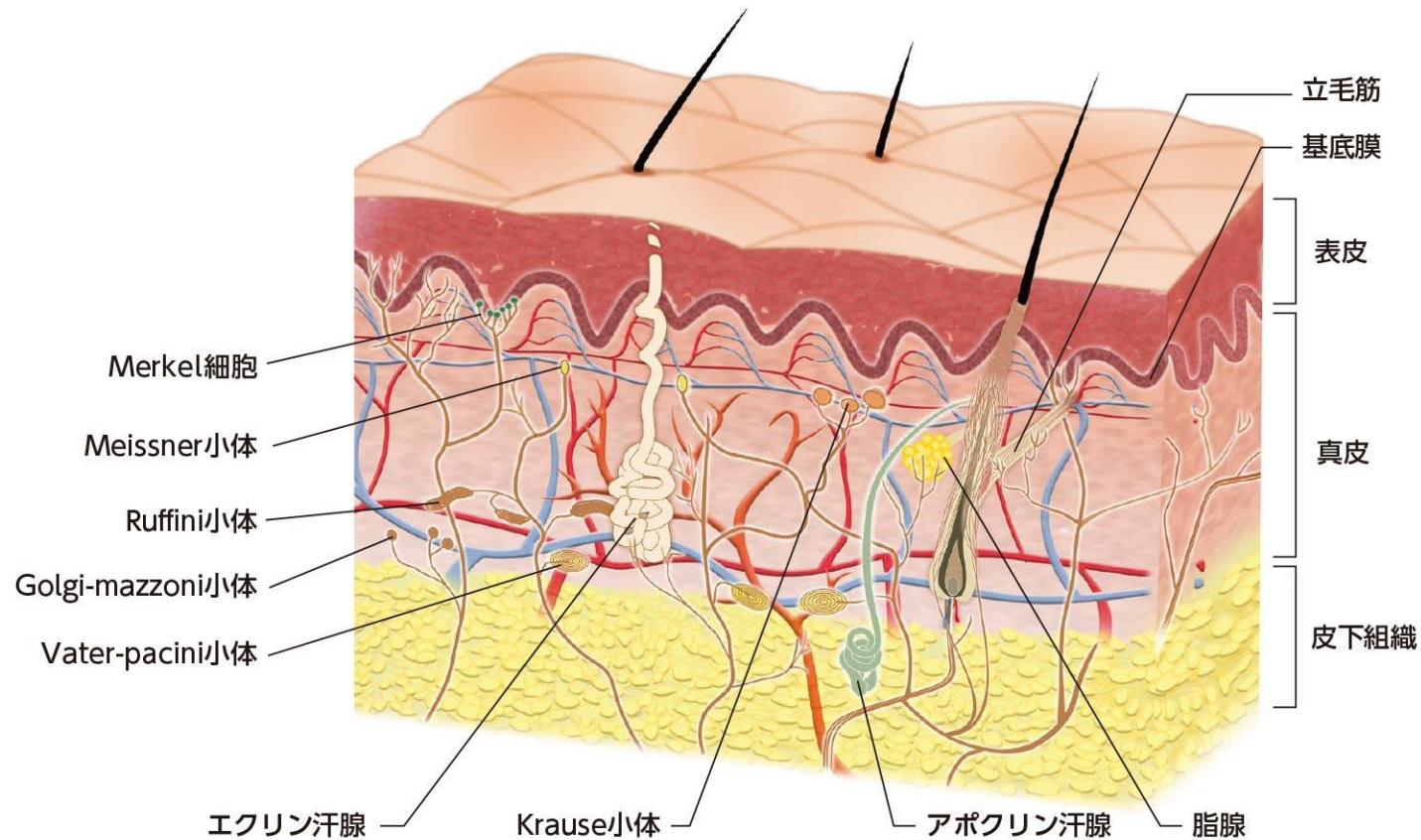
# I 胸部のスキンケア 目次

- 1.皮膚の構造
- 2.手術を受けた方 きずの治る過程
- 3.術後創部のテープ療法
- 4.テープ療法の種類
- 5.きずの治りが遅い場合
- 6.ケロイド・瘢痕
- 7.保湿の必要性
- 8.保湿剤の種類
- 9.清潔保持の大切さ：シャワー浴・入浴
- 10.きずを見ること
- 11.よくある術後の困りごと①
- 12.よくある術後の困りごと②
- 13.放射線治療中のスキンケア
- 14放射線治療中の下着
- 15.リンパ浮腫の服装の工夫
- 16.皮膚のただれ・出血など症状が強い場合

**手術を受けられる方は、項目17-22を先にお読みください**



# 1. 皮膚の構造



- 皮膚は表皮、真皮、皮下組織の構造からなります
- 手術のきずは皮下組織まで至る深いきずです
- 乳房全切除術を受けると皮膚の感覚が鈍くなります
- 感覚が鈍い皮膚は汗腺や脂腺が働きにくくなります

## 2. 手術を受けた方 きずの治る過程

出血・凝固期

### ・手術直後～数時間

損傷血管が収縮し、血小板が血栓を形成して止血します

炎症期

### ・術後数時間～3、4日

白血球、好中球により壊死組織の分解・破壊が行われ殺菌も行なわれます  
発赤、熱感、疼痛、腫脹といった炎症症状があらわれます

増殖期

### ・術後3日～20日

血管新生、創収縮が起こり、きずの修復のための増殖反応が進行します  
瘢痕組織が収縮する。収縮に伴い突っ張りを感じます

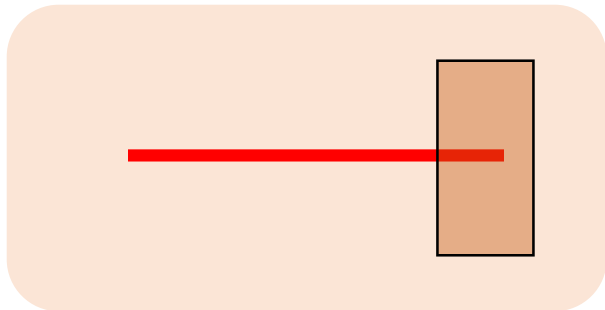
成熟期

### ・術後2週間～数年

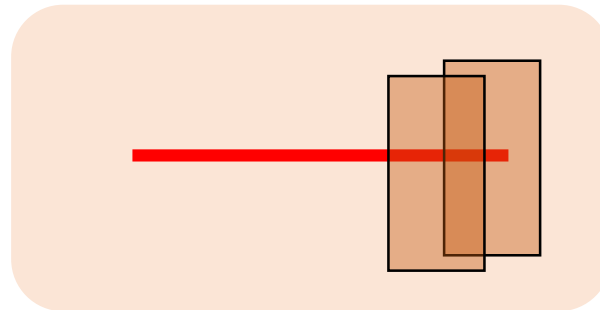
きず（<sup>はんこん</sup>瘢痕）が初めは赤く固い状態で痒みを伴います  
6ヶ月から数年で白っぽい平坦な成熟瘢痕となります

### 3. 術後創部のテープ療法

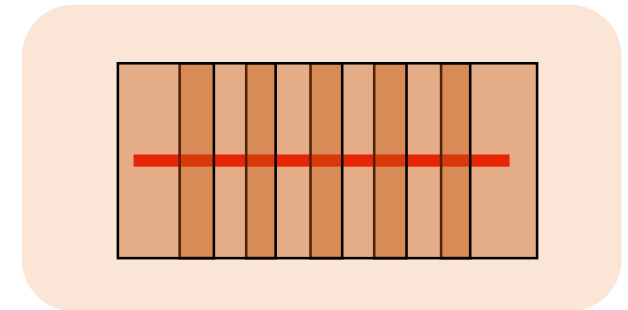
- 術後1～2週間後に行います
- 創部が乾いている状態で行います
- 使用するテープは3Mマイクロポア、かぶれるようであればアトファインを使用します



きずに対して垂直方向に4cm  
程度に切ったテープを貼る



少し重なるように  
次のテープを貼る



3～4日に1回交換する  
3～6ヶ月程度行う

- きずの成熟の補助療法として行います
- きずの目立ちやすさは個人差が大きいため、きずが気になるようであれば形成外科に相談ください

## 4. テープ療法の種類

### 3Mマイクロポア サージカルテープ



- 通気性にすぐれた幅広い用途に使用できる
- 好きな大きさにカットできる
- 貼り替えは3~4日/回
- 価格が安い

### アトファイン



- 高い透湿性により、汗をかいてもムレにくい
- きずの大きさに合ったサイズを選択できる
- ウェーブ形状ではがれにくい
- 貼り替えは5~7日/回

### シリコンテープ/シート

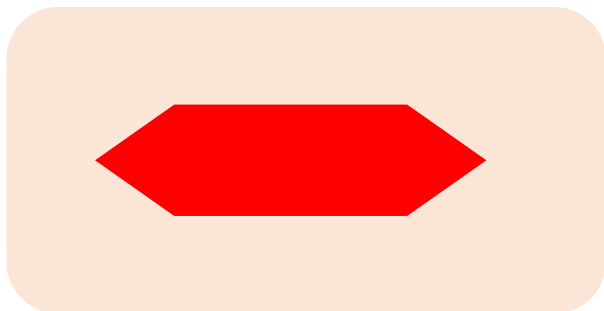


- 通気性は低い
- シリコンのためかぶれにくい
- 洗って繰り返し使うことができる
- 厚みがあるため、接触による刺激が軽減できる

## 5. きずの治りが遅い場合

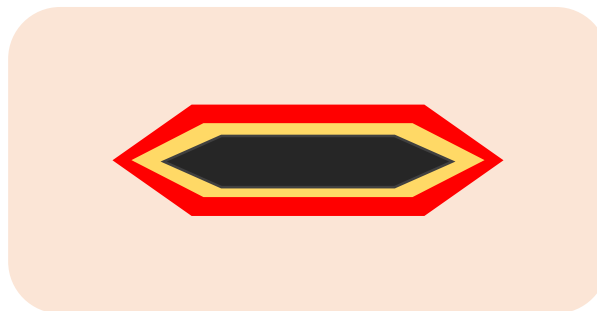
- 擦りきずのように滲出液が出て乾いていない状態です
- 数ミリの幅であれば2週間程度で治癒します
- 範囲が広い場合には治癒に数ヶ月かかることがあります

きずときず周囲がジクジクしている  
もしくは皮膚に赤みのある状態



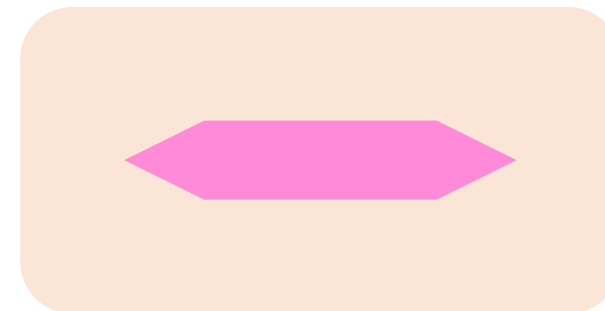
石鹼で洗ったあと、シャワーで  
創部を洗浄する  
きずに軟膏を塗り、ガーゼで  
保護する

皮膚の壊死範囲が  
はっきりした状態



皮膚が壊死した部分は黄色や  
黒色になり、削る処置や切除  
し縫い縮めることがある

きずが治った状態



きずは幅広い赤みのある瘢痕  
になりやすい

## 6. ケロイド・<sup>はんこん</sup>癬痕

- ケロイド：きずを超えて広がります
- 肥厚性癬痕：きずの範囲を超えません

### 原因

体質によるものが多いです

乳房全切除術後のきずでは腋窩に近い部分が腕の動きで引っ張られるため肥厚性癬痕になることがあります



肥厚性癬痕



ケロイド

### 治療法

手術療法：単純切除、Z形成術など、術後放射線治療を行うこともあります

保存的治療：ステロイドの局所注射、ステロイドの貼り薬があります

**術後半年以降できずが気になる場合には形成外科にご相談ください**



## 7. 保湿の必要性

- 手術後、胸部の感覚が鈍くなり皮脂や汗が出にくくなるため保湿が必要です
- 放射線治療中の保湿はベタつく程度にしっかり行います
- 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
- 特に冬は保湿を行いますが夏でも乾燥しやすい場合には保湿します
- 入浴後にすぐに保湿する方がよいです



貨幣状湿疹



乾燥や刺激が原因となって発症します  
皮膚科での治療が必要となります  
ステロイド軟膏や抗菌薬を使用します  
色素沈着が残ることもあります

## 8. 保湿剤の種類

- ヘパリン類似物質が配合されたものが保湿力が高いです
- 市販でも様々なヘパリン類似物質配合が販売されています
- 軟膏・クリーム＞ローション＞スプレーで保湿力が高いです
- べたつきと使いやすさによって選ぶのが良いでしょう
- 皮膚のトラブルがあれば医師にご相談ください



院内採用あり  
5階売店で販売

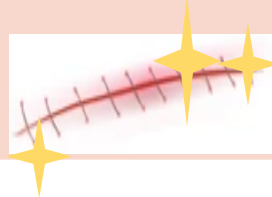


# 9. 清潔保持の大切さ：シャワー浴や入浴について

シャワー浴や入浴時にきずをきれいに洗うことはとても大切です

## 清潔保持のメリット

- 汗や老廃物などの汚れからきずを守る
- 皮膚の機能を正常に保つ
- 血行をうながし代謝を促進する
- 運動の効果と爽快感が得られる



## 清潔にしないことのデメリット

- 感染のリスクになる
- 血行が悪くなり、きずの治りにも影響する
- 皮膚が乾燥し、かゆみの原因になる
- 臭いの原因になる

### きずが開かないか心配です

きずが開くことはありません。  
汗をかきやすいわきの下もよく洗い  
ましょう。

### テープを貼ったままで洗えますか

テープの上から洗って大丈夫です。  
剥がれかけていたら剥がして洗い、  
入浴後に貼りましょう。



### きずを洗うのが怖いです

石鹸やボディークリームをしっかりと  
泡立てて、きずの上のにのせて泡で  
優しく洗いましょう。

### 突っ張りが気になります

シャワー浴後・入浴後に保湿を  
しましょう。

# 10. きずを見ることについて



## 手術のきずはどのようなになりますか

- ・乳房全切除術では、通常、筋肉は残されているものの、乳房のふくらみが消失し、真ん中近くから横あるいはわきの下に向けて、少し斜めの手術のきずあとがつくことになります

「患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019年版より」

## 手術後のきずを見るのがこわいです

- ・鏡越しで見れない場合は無理にみる必要はありません。触れてみるところから始めてみましょう。
- ・きずを触ることが怖いかもしれませんが、清潔にすることは大事なことなので泡立てた石鹸で優しく洗ってみましょう。

# 11. よくある術後の困りごと①

## 痛み

- ・術後1ヶ月程度は個人差や波がありますが痛みがあることも多いです
- ・天気の悪い日や寒い日は痛みや突っ張り感が強くなることもあります



ホットタオルやホットパックなどで温めると少し改善することもあります

⚠ 低温やけどには注意してください



## 皮膚の突っ張り感

- ・徐々に皮膚は伸びて3～6ヶ月程度で改善することが多いです




<sup>えきか</sup>腋窩方向のきずによって腕が突っ張る場合には、形成外科できずの形成を行うことで改善することもあります




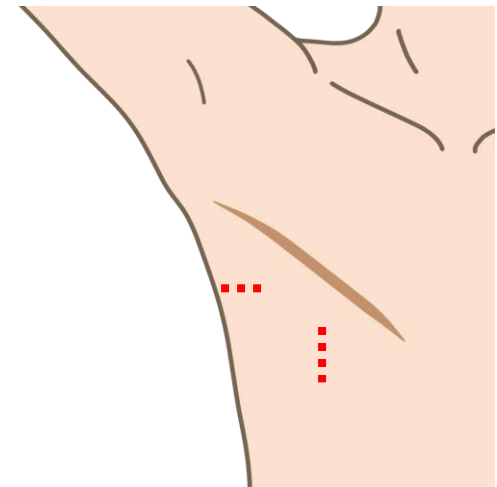
## 12. よくある術後の困りごと②

### 末梢神経障害

- ・乳房全切除術に伴い皮膚の感覚が鈍くなります
  - ・徐々に周囲から感覚が戻ってきます
  - ・その経過の中で、チクチクしたり、ビリッとした痛みを感じる場合があります
-  軟膏やクリーム状の保湿剤が塗りにくい場合は、ローションやスプレーを用います

### モンドール Mondor病

- ・術後に乳房の下側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
-  数ヶ月で自然と改善し突っ張りも消失します
- 痛い時は痛み止めを使用しましょう



# 13. 放射線治療中のスキンケア

## 皮膚炎の症状

- 赤み・かゆみ・ヒリヒリ感、ひどくなると皮膚むけ・水ぶくれができることがあります。
- 放射線治療終了後、一時的に皮膚炎がひどくなることもあります。



## スキンケア

**保湿**：照射している胸部と通り抜ける背中も保湿をしましょう

**入浴**：ゴシゴシ擦らず、石鹸の泡でやさしく洗い流しましょう

**医師へ相談**：皮膚炎がひどい場合は医師に相談しましょう

# 14. 放射線治療中の下着

放射線治療は、照射を行う場所に印(マーキング)を行います  
そのため皮膚につけたインクの色が下着に移ることがあります

**色** : インクの汚れが目立ちにくい濃い色がおすすめです

**素材** : 肌に刺激の少ない柔らかいものが良いでしょう  
縫い目やタグがないものがおすすめです

**サイズ** : 圧迫や擦れがないゆったりしたものを選びましょう

## 皮膚がヒリヒリしてきました

皮膚炎に対して軟膏を塗ってベタベタしています。また、皮膚についているインクは洗ってもほぼ落ちません。捨ててもよい安価な下着がおすすめです。

下着のタグや縫い目があたると痛みを生じる要因にもなりますので、下着を表裏を逆にして使用することもおすすめです。



# 15. リンパ浮腫のときの服装の工夫

## リンパ浮腫の患者さんが思うこと

手術後の腕が浮腫んで袖が通りません  
片方だけ腕が浮腫んでいるからおしゃれができません



## 服装に対する工夫

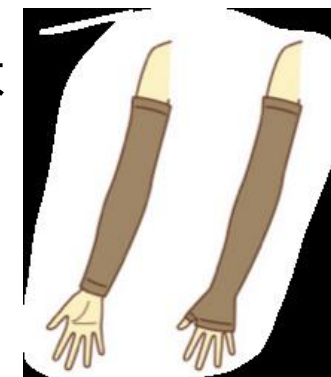
### 腕のむくみをカバーしながらできる服装

- ・上半身はゆったりして、それ以外はスッキリした服装などでメリハリをつけましょう
- ・「乳がん」「リンパ浮腫」「服装」「おしゃれ」などで検索しましょう

医療用サポーター

### むくみをケアするサポーターがあります

- ・主治医に相談して「リンパケアルーム」を紹介してもらいましょう
- ・絵柄が入った製品を購入したり、ご自身で手を加えて楽しんでいる方もいます



# 16. 皮膚のただれ・出血など症状の強い場合

症状として、におい・浸出液・痛み・出血がある場合の処置方法は医師の指示に従いましょう。

下着	におい	滲出液
<ul style="list-style-type: none"><li>吸水パッド交換がしやすい前開きのもの(手術直後に使用していた下着)</li><li>柔らかいソフトタイプ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>活性炭シートで覆いパッキングする</li><li>下着や吸水パッドにアロマオイルを数滴垂らす</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>吸水できるパッドを使用する</li><li>生理用ナプキン,専用パッド</li></ul>



## 外出するのに不安です

- 吸水パッドや交換したものを破棄できる袋を持っていきましょう
- 浸出液の量にもよりますが、厚めにガーゼを当てたり、吸水パッドを二重にしましょう
- においやケア方法に困ったら医師や看護師に相談しましょう



## Ⅱ 補整下着 目次

- 17. 入院前・手術前の準備
- 18. 術後下着の着け方
- 19. 補整下着の目的
- 20. 術式に応じた下着の選び方
- 21. 術後の時期に応じた補整下着の選び方
- 22. 補整下着を選ぶポイント

**手術を受けられる方は、項目17-22を先にお読みください**

# 17. 入院前・手術前の準備

- 手術後にはきずを保護する目的で、ワイヤーのない前開きの下着を着けます。手術前日までに1枚準備してください。
- 入院前にご購入いただいても構いません（授乳用でも可）
- 入院後、院内採用している下着は5階の売店で購入できます

WACOAL  
Remamma®  
ワコール リマンマ



M~3L : 4,180円

TORAY  
Innovation by Chemistry



M~XL : 6,050円

マンマブラジャー・プレスバンド専門店  
Since 1973  
ユコーショップ



アンダー70~115 : 4,180円

GUNZE  
MediCure  
メディキュア



M~LL : 3,300円



## サイズはどうやって決めれば良いですか？

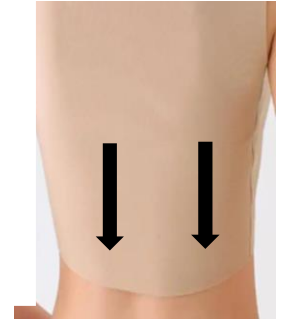
手術後はむくみが生じたり、管(ドレーン)が入ってくるため少し緩めの方が良いです。Tシャツやタンクトップの上から試着して、ボタンを閉めて指が2本入ると良いでしょう。

# 18. 術後下着の着け方

①手術した側から  
腕を通します



②下着の後ろの裾を  
引っ張ります



④左右のわきに下着が  
当たらないように整えます



③ボタンやテープは  
下の方から留めます



**管(ドレーン)の入っているところが下着に当たって痛いです**

管の位置にもよりますが、下着の後ろを引っ張ることで管に当たりにくくなります。どうしても痛い場合は一番下のボタンを開けてもかまいません。



## 19. 補整下着の目的

### 外見を整える

下着やパッドを使用し、服の上から胸の左右差が目立たないようにします

### 左右のバランスを整える

乳房の重みに左右差が生じていると、気付かずにきずをかばう姿勢になり、姿勢が悪くなったり、肩こりの原因にもなります

### 手術した部位を保護・保温する

日常生活の中で胸に衝撃がかかることもあるので、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ます。また、手術した部位は皮下脂肪がない状態であるため、適度に保温することができます。

## 20. 術式に応じた下着の選び方

乳房全切除	部分切除
<ul style="list-style-type: none"><li>• 腕が上げにくい場合は前開きのものが良い</li><li>• 肩ひもは幅広で安定感のあるもの</li><li>• 胸元は開きが少ないもの</li><li>• 腕を挙げて下着がずり上がらないか確認</li><li>• 補整パッドを使用</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• アンダーバストや手術していない方の乳房のカップサイズに合わせてサイズを選択</li><li>• 必要時補正パッドの使用</li></ul>



### 補整パッドはどうしたらいいですか？

補整パッドに関するコンテンツをご覧ください

➡パッドコンテンツ42

下着選びに困ったら、医師や看護師に相談しましょう

# 21. 術後の時期に応じた補整下着の選び方

<p>手術翌日～退院 (1週間程度)</p>	<p>きずの保護が優先になります。手術前に購入した前開きの下着を着用します。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 圧迫されない、ゆったりしたサイズ</li><li>• 伸縮性があり肌にやさしい素材</li></ul>
<p>退院後～ 手術後1ヶ月以内</p>	<p>きずの痛みや感覚が鈍いこともあり、下着やパッドが当たると不快に感じる場合があります。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 圧迫されない、ゆったりしたサイズ</li><li>• ワイヤーが入っていないソフトタイプ</li><li>• 伸縮性があり肌にやさしい素材</li><li>• 軽量のパッドを使用 ➡パッドコンテンツ42参照</li></ul>
<p>手術後1ヶ月以降</p>	<p>体にあとが残らないことを目安に体形に合った下着を選びます。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ゆったりした下着を選択する</li><li>• 手術後に使用していた前開きの下着にパッドを入れる ➡パッドコンテンツ42参照</li><li>• ワイヤー入り下着については担当医へ相談</li></ul>

## 22. 補整下着を選ぶポイント

- 肌に刺激の少ない伸縮性がある素材
- 肌触り、肌あたりの優しいもの
- 着脱のしやすい、伸びて身体にフィットするもの
- 肩ひもは食い込みにくい幅広のもの
- パッドが取り外せるもの
- 留め外しがしやすい大きめのボタン、場合によってはテープのもの



### 選べる下着が少ないように思います

好みに合わせた下着で、色々な下着でおしゃれも楽しみながら下着を選びましょう。不安な時は医師や看護師に相談しましょう。

# Ⅲ 日常生活の工夫 目次

- 23.日常生活について①
- 24.日常生活について②
- 25.日常生活について③
- 26.清潔保持の大切さ
  - シャワー浴・入浴（再掲）
- 27.リハビリテーション
- 28.外見の変化への工夫 ①脱毛前
- 29.外見の変化への工夫 ②頭皮ケア
- 30.外見の変化への工夫 ③ウィッグ
- 31.ウィッグについて ①材質
- 32.ウィッグについて ②種類
- 33.ネイルケア
- 34.メイク
- 35.術後のきずを目立たなくする方法
- 36.公衆浴場、温泉、プールでの工夫
- 37.リンパ浮腫の服装の工夫(再掲)



## 23. 日常生活について ①

### 食事と適切な体重管理：基本的に何を食べても大丈夫です

- バランスの良い食事を心がけましょう
- 適切な体重管理は、乳癌の再発予防につながります
- BMI:25以下が良いとされます



#### BMI算出方法

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

### 活動：基本的に制限はありません

- 自転車やバイクに乗る前には、手術した側の手でブレーキがかけられることを確認しましょう
- 車のシートベルトが手術のきずに当たり痛む場合は、パッドや大きめのタオルを挟むことをお勧めします

# 24. 日常生活について ②

乳癌の治療をこれから  
受ける方のために



## 休息・睡眠

- 治療中は疲れやすくなります、活動と休息のバランスをとりましょう
- 睡眠時間の確保を心がけましょう

## 仕事・家事

- 治療のスケジュールを主治医へ確認し、仕事は職場と相談しながら行いましょう
- 仕事と療養の両立のためには、無理せず休暇も計画的に活用して疲労をためないようにしましょう → **がん相談支援センターで両立支援の相談が受けられます**
- 腋窩リンパ節郭清をされた方は、けがや虫刺されを予防するために手袋や長袖の着用をお勧めします。
- 身体がつらいときにはご家族の協力を得たり、お総菜やネットスーパーの利用もおすすめです
- 診断名、療養期間などの診断書は主治医へ直接依頼します
- 傷病手当金請求は1階3番窓口で申請ができます

# 25. 日常生活について③

## お子さんに対して

手術のことや、手術後のからだのことをどう伝えたらいいのか迷われる方もいます。動画や絵本を活用したり、チャイルドライフサポートの専門スタッフや看護師にご相談ください。

## パートナーとのスキンシップ

- ・ パートナーが手術後のきず(胸)を見てどう思うか心配もあると思います。変化の受け止め方は人それぞれです。時間の経過が助けてくれることもありますので、ご自身にとって無理のないようにしましょう。
- ・ パートナーの気持ちの準備も必要です。コミュニケーションを図り、お互いの気持ちを伝えましょう。
- ・ 抗がん薬治療やホルモン治療では 膣の乾燥や委縮があり、性交時に痛みが生じやすいため水溶性の膣潤滑ゼリーの使用もおすすめです。

がんバイバイ



がん研有明病院  
チャイルド・AYAサポート  
チーム作成



## パートナーに出会ったら

病気のことを話すタイミングに迷ったら、「この人には知っておいてもらいたい」と思った時がタイミングと言えるかもしれません。あなたの正直な気持ちを相手に話し、一緒に考えてみませんか。

参考文献 [独身のあなたへ | 乳がん患者さんのライフサポート | 乳がん.jp \(nyugan.jp\)](#)



# 26. 清潔保持の大切さ：シャワー浴や入浴について

シャワー浴や入浴時にきずをきれいに洗うことはとても大切です

## 清潔保持のメリット

- 汗や老廃物などの汚れからきずを守る
- 皮膚の機能を正常に保つ
- 血行をうながし代謝を促進する
- 運動の効果と爽快感が得られる



## 清潔にしないことのデメリット

- 感染のリスクになる
- 血行が悪くなり、きずの治りにも影響する
- 皮膚が乾燥し、かゆみの原因になる
- 臭いの原因になる

### きずが開かないか心配です

きずが開くことはありません。  
汗をかきやすいわきの下もよく洗い  
ましょう。

### テープを貼ったままで洗えますか

テープの上から洗って大丈夫です。  
剥がれかけていたら剥がして洗い、  
入浴後に貼りましょう。



### きずを洗うのが怖いです

石鹸やボディークリームをしっかりと  
泡立てて、きずの上のにのせて泡で  
優しく洗いましょう。

### 突っ張りが気になります

シャワー浴後・入浴後に保湿を  
しましょう。

# 27. リハビリテーション



リハビリ動画

- 手術後のリハビリ体操は継続することが大切です。腕を動かすことで、きずが開くことはありません。ご不安かと思いますが、生活に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- きずの痛みがある場合は、我慢せずに痛み止めを使いましょう。
- 筋肉や皮膚のつっぱり感があっても、積極的に動かしてみましょう。
- 放射線治療を行っている方は、皮膚に炎症が起こり動かしづらくなります。ツッパリ感がある間はリハビリ体操をおこなうようにしましょう。
- 入院や手術で気づかないうちに体が緊張していたと思います。深呼吸やストレッチ、散歩などを取り入れていきましょう。



## リハビリを頑張れるか不安です

乳房全切除術もしくは腋窩リンパ節郭清をされた方は、手術後150日以内であれば、理学療法士によるリハビリテーションを受けることができます(保険適応)。直接リハビリ室へ相談するか、主治医や看護師へご相談ください。

## 28. 外見の変化への工夫 ①脱毛前の準備

### 毛髪を短くカット

- 脱毛時の毛髪の絡みや、抜け毛の量が少なく感じられ抜け毛の掃除もらくになります。

### ヘアキャップの使用

- 髪の毛が散らばるのを防止するのに役立ちます。室内用の帽子の下につけて髪の毛の付着を防ぐのに便利です。

### 掃除

- コロコロ粘着クリーナーが便利です。
- 枕に手ぬぐいをかけると掃除が楽です

### 頭皮をカバーするアイテム

- 帽子、バンダナ、ウィッグの準備をしましょう。
- 自分の生活スタイルに合わせて選択しましょう。
- 帽子やウィッグに関するご案内は病院1階アピアランスコーナーで行っています。是非ご相談下さい。「項目41 アピアランスコーナー」を参照してください。



# 29. 外見の変化への工夫

## ②脱毛後のケア



### 頭皮の清潔

- ・ シャンプーをしっかりと泡立てて洗います。
- ・ 爪は立てずに指の腹でマッサージしましょう。
- ・ 頭皮に刺激を感じたら低刺激のシャンプーをお勧めします。
- ・ シャンプーの前後はやさしくブラッシングしましょう。

### 頭皮以外の脱毛

- ・ 眉毛：毛のないところに眉を描くと汗や皮脂で消えやすくなるため、ウォータープルーフタイプがお勧めです。また、アイブロウシールを使用するのも良いでしょう。
- ・ まつ毛：目にゴミやホコリが入りやすくなりますので、眼鏡をかけて防ぐことも可能です。
- ・ 鼻毛：鼻の中の乾燥や粘膜を守るために、マスクの着用をお勧めします。

### ヘアカラーについて

- ・ 実施する前に医師へ相談をしましょう。



## 30. 外見の変化への工夫 ③ウィッグ

抗がん薬治療開始後  
2～3週間ほどで脱毛が始まります

抗がん薬治療終了から発毛が始まるまでの平均期間は3.3ヶ月です



ウィッグを使用せず、バンダナ、ケア帽子、髪つき帽子などで過ごされる方もいます  
自分に合ったスタイルを選びましょう

治療終了後からウィッグの  
平均使用期間：12.5ヶ月  
ウィッグの寿命：1～2年です

購入額：3,000円～350,000円  
中央値：38,000円

- ウィッグの準備を検討している場合は、ウィッグ業者を選びサロンの予約をしましょう（購入に至らなくても大丈夫です）
- 店頭在庫があれば当日持ち帰ることもできます
- インターネットで購入される場合は返品ができるか確認しましょう





# 31. ウィッグについて ①ウィッグの材質

	人毛	人工毛(合成繊維)	ミックス毛 (人毛+人工毛)
長所	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自然にみえる</li> <li>• パーマやカラーリングができる</li> <li>• ボリュームが出しやすく、ドライヤーが使用できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スタイルがキープしやすく、お手入れ(洗う)が楽</li> <li>• 自然乾燥ができ、乾きが早い</li> <li>• 軽い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自然に見える</li> <li>• スタイルがキープできにくずれにくい</li> <li>• 自然乾燥ができ、乾きが早い</li> <li>• 一番需要が多い</li> </ul>
短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 絡みやすく、乾きにくい</li> <li>• スタイルがキープできない</li> <li>• ブローとセットが必要</li> <li>• 退色しやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人工的に見える</li> <li>• アレンジができない</li> <li>• 熱や摩擦に弱い</li> <li>• 耐久性に欠けます</li> <li>• カラーリングができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人工的に見えることがある</li> <li>• アレンジができない</li> <li>• 熱に弱い</li> <li>• 人毛の部分が退色する</li> </ul>

## 32. ウィッグについて ②ウィッグの種類

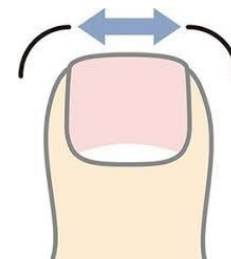
	既製品	セミオーダー	フルオーダー
購入方法	<ul style="list-style-type: none"><li>• すぐに使用できる</li><li>• カタログや通販でも購入できる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 納品：1週間ほど</li><li>• 即日持ち帰れる場合もある</li></ul>	納品：1ヶ月程度
スタイル	<ul style="list-style-type: none"><li>• メーカーで違いはあり、ファッション性が高いものや流行を取り入れているものもある</li><li>• 長さ,毛量,サイズ調整ができない場合が多い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 希望のスタイルにできる</li><li>• 個人に合わせて調整できる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 毛量や形,色などの希望ができる</li><li>• フィット感がある</li></ul>
価格	10,000円～	40,000円～	300,000円～

# 33. ネイルケア

## 爪切り

- 治療中の爪が弱くなっている時期は、爪やすりを使うと良いでしょう。爪切りを使用する場合は入浴後の爪が柔らかい状態のときに切ることをお勧めします。
- 白い部分を1mm程度残して一直線に切り角を爪やすりで少し丸く削るのが良いでしょう。

爪の切りすぎに注意  
しましょう



## 爪の保湿

- 爪の根元にオイル、保湿クリーム等でその都度保湿をしましょう。保湿後に綿の手袋・靴下を使用することで保湿効果も高くなります。

## マニキュア

- マニキュアやベースコートを塗ることで爪を保護することが出来ます。ジェルネイルは爪に負担がかかりやすいためお勧めできません。
- 爪の炎症やきずがある場合は、マニキュアやアセトン入りの除光液はしめることがあります。

## 爪のトラブル

- 抗がん薬治療で爪周囲に炎症が起きている時は、テープを巻いて爪の周りにかかっている圧迫を軽減できます。テープは1～2日で交換しましょう。症状がひどい場合は医師、看護師に相談しましょう。

# 34. メイク



## アートメイク

- ・ 抗がん薬治療中(予定されている)は避けた方が良いです。

## つけまつ毛

- ・ 治療中は皮膚がデリケートになっているためお勧めできません。
- ・ 日焼け止めを使用しましょう。日常生活では（SPF20PA+が目安）で大丈夫です。
- ・ 日傘,帽子,サングラスなどを活用しましょう。

## メイクの工夫

- ・ 簡単にメイクしたい時は、美容液+化粧下地+日焼け止めなどが一緒になっているBBクリームが便利です。
- ・ 唇の血色が悪く見える場合：やや赤みのある色やオレンジ系の色付きリップクリームがおすすめです。また、気分がすぐれない時は、口紅や頬紅だけでも印象が明るくなります。

## 化粧下地の工夫

グリーン系

赤みが強い

イエロー系

薄いくすみ・くま・しみ

ピンク系

血色を補いたい

オレンジ系

くすみが濃い

# 35. 術後のきずを目立たなくする方法

## 手術後患者さんが思うこと

手術のきずが気になって温泉やプールに入りにくいです  
抗がん薬の副作用で皮膚の変化が気になって外出しにくいです

## きずに対する工夫

### きずを隠す用のメイク製品があります

- 「きずを隠す」「メイク」などのワードで検索します  
きずを目立たなくするだけでなく、抗がん薬の副作用による  
お顔の皮膚変化を目立たなくできるものもあります

### きずを隠すためのシールもあります

- 「術後のきず」「隠す」「シール」などで検索します  
「36 公衆浴場、温泉、プールでの工夫」参照してください  
形成外科にきずのことを相談することができます



ご自身の生活に合わせた方法を選択しましょう

# 36. 公衆浴場, 温泉, プールでの工夫

大好きな温泉, 子供とプール行きたいけれど、他の人の目が気になります

## 公衆浴場, 温泉

- タオルや手ぬぐいを肩からかけて胸が見えないようにしてみましょう。  
(パッドが入る大きめのタオルもあります)
- 洗い場は端や衝立がある場所を利用しましょう。
- 入浴後は肩からタオルや手ぬぐいをかけたり、バスロープを利用することもお勧めです。



## プール

- 水着は、わきの周りや首回りが詰まっているものが良いでしょう。また、着脱しやすい前開きのものもお勧めです。
- 乳房切除後専用の水着やパッドもあります。

### こんな商品もあります

人工乳房

価格は高くなりますが、購入補助に  
助成金がでる自治体もあります



### 入浴着

乳がん等の手術などのあとを、周囲に対して気にすることなく、入浴を楽しめるように開発された「入浴用肌着」のことです。

検索キーワード 『乳癌 入浴着』



# 37. リンパ浮腫のときの服装の工夫

再掲15

## リンパ浮腫の患者さんが思うこと

手術後の腕が浮腫んで袖が通りません  
片方だけ腕が浮腫んでいるからおしゃれができません



## 服装に対する工夫

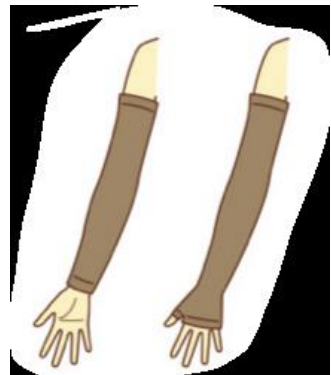
### 腕のむくみをカバーしながらできる服装

- ・上半身はゆったりして、それ以外はスッキリした服装などでメリハリをつけましょう
- ・「乳がん」「リンパ浮腫」「服装」「おしゃれ」などで検索しましょう

医療用サポーター

### むくみをケアするサポーターがあります

- ・主治医に相談して「リンパケアルーム」を紹介してもらいましょう
- ・絵柄が入った製品を購入したり、ご自身で手を加えて楽しんでいる方もいます



# 付録

- 38. 医療費について
- 39. 補整下着の購入方法と助成金
- 40. 受けられる補助について
- 41. アピアランスケアコーナーの紹介
- 42. パッドの作り方(ボランティア支援室おまもりパッド)
- 43. しずく型・凸型パッドの作り方





# 38. 医療費について

検査	費用(3割負担)
MMG	約1,700円
超音波エコー	約1,100円
MRI	約9,000円
PET-CT	約28,000円
CT検査	約8,000円
細胞診検査 (片側)	約1,800円
針生検：吸引式組織生検 (病理診断含む)	約25,000円
針生検：穿刺組織生検 (病理診断含む)	約9,000円
針生検：追加病理組織検査 免染	+400円
BRCA遺伝子検査	約70,000円

手術・治療(概算)	費用(3割負担)
乳房全切除術入院費用	約250,000円
乳房全切除術再建入院費	約300,000円
乳房部分切除術入院費用	約230,000円
放射線治療費 1回照射	10,000~12,000円



あくまでも目安になります。  
治療内容や保険によって変わります  
ので、入院案内や会計でご確認ください  
さい

# 39. 補整下着の購入方法と助成金

## 購入方法

病院で取り扱いのあるメーカー：ワコール、ユコー、東レ、GUNZE

## 助成金

医療用補整具購入費用の助成制度を実施している自治体があります。がん治療に伴う外見の変化をカバーするための胸部補正具(補整下着・補整用シリコンパッド)に要する一部を助成しています。

### どこを検索すれば分かりますか？

助成対象、金額、申請方法は自治体で異なります  
お住まいの地域の自治体にお問い合わせください(公式サイトをご覧ください)  
検索キーワード：『〇〇区 胸部補正具 助成金』



# 40 . 受けられる補助について

## 診断後や治療中に患者さんが思うこと

- ・ 治療費が高くて、生活に影響しています
- ・ がんになったけど、治療もあるし仕事はどうしたらいいのでしょうか



## 受けられるサービスについて

- ・ 各自治体で受けられるサービスがあります
- ・ 受けられるサービスは自治体によって内容が異なります

検索キーワード : 『がん 支援制度 』



# 41. アピアランスケアコーナーの紹介

アピアランスとは、「外観,外見」を意味します。  
医療の現場では、治療によって変化する外見を工夫することで、心的ストレスを軽減し自分らしく生活できるようにお手伝いすること(アピアランスケ)を大切にしています。

1F



アピアランスコーナーでは、ウィッグの試着・帽子の販売を行っています。



がん看護専門看護師,がん化学療法看護認定看護師・がん体験者ともお話しいただけます。  
がん治療中の外見の変化にお悩みの方はぜひお立ち寄りください。

※コーナーの開催日はスタッフへお問い合わせください。




## 42. パッドの作り方

# ボランティア支援室のおまもりパッド



ボランティア支援室

感染対策の観点から、  
院外で作成されたものをお譲りいただいても  
病院では受け取れませんのでご了承ください。  
どうぞ自身でご活用ください。





# おまもりパッドとは…

乳がんの手術で  
乳房を失った患者さん  
にお使いいただけるよう  
手作りした乳房補整パッドです。

乳腺外科の医師が自ら手作りして  
患者さんにプレゼントしたところ、  
「御守りみたい・・・」  
と言っていたことが、  
このパッドの名前の由来です！



# おまもりパッドの材料



## 【材料】

- 生地（コットンがおすすめ！）
  - ☞ 柔らかな肌触りのコットン生地は、肌に直接触れる肌着などの衣類にピッタリ。
- 綿
- 裁ちばさみ、糸切りばさみ
- 針 } ☞ 手縫いでも
- 糸 } ミシンでもOK！
- 型紙 ☞ 次のページ！
- 仮止めクリップ
  - ☞ 待ち針の混入を防ぐため！

# おまもりパッドの作り方①

①

【おまもりパッド】  
型紙(直径 19 cm)  
大サイズ表

②

【おまもりパッド】  
型紙(直径 16 cm)  
大サイズ裏  
中サイズ表

③

【おまもりパッド】  
型紙(直径 13 cm)  
中サイズ裏  
小サイズ表

④

【おまもりパッド】  
型紙(直径 10 cm)  
小サイズ裏

出来上がりサイズ

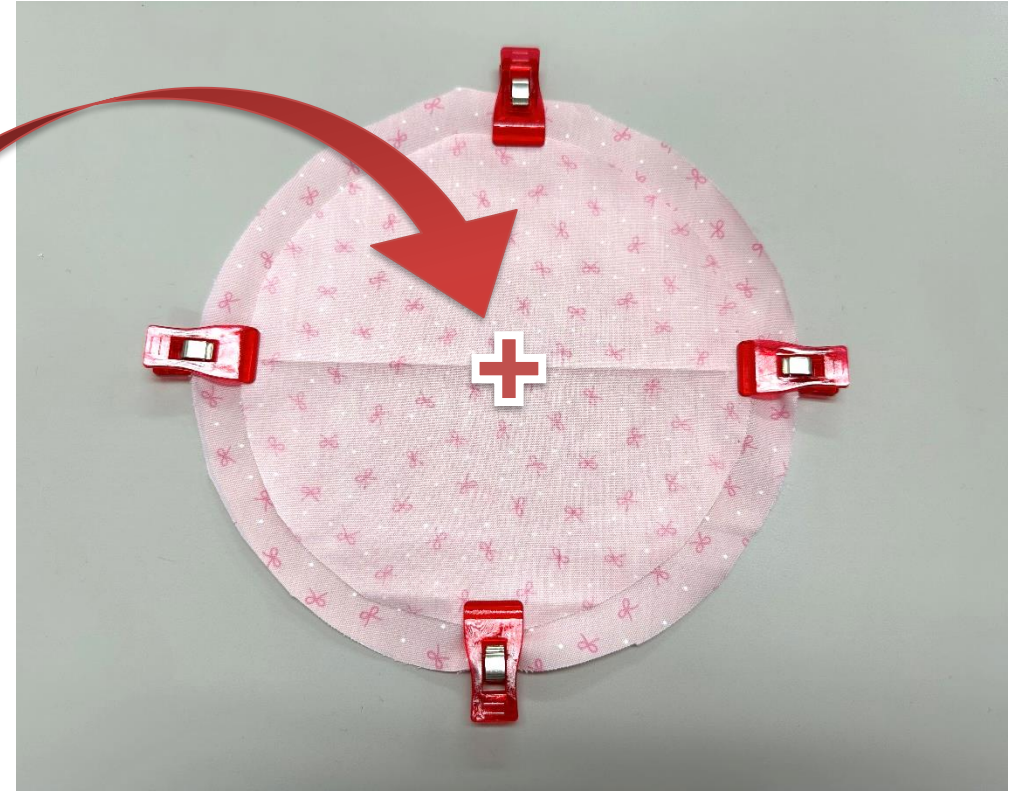
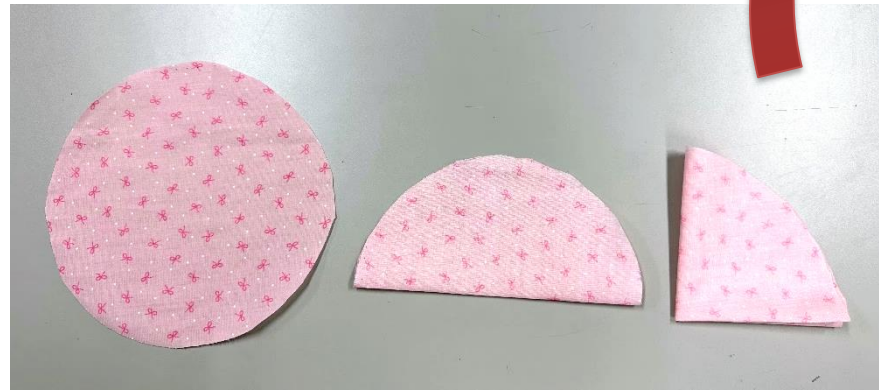
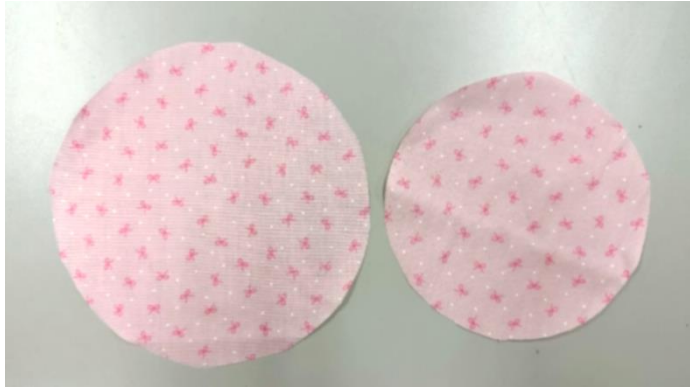
(大サイズ・中サイズ・小サイズ)

【裁断】 表・裏で異なるサイズの型紙を使用して生地を裁断します

- ・ 大サイズ : 表①直径19cm / 裏②直径16cm
- ・ 中サイズ : 表②直径16cm / 裏③直径13cm
- ・ 小サイズ : 表③直径13cm / 裏④直径10cm



# おまもりパッドの作り方②



**【仮止め】** 生地を中表にして、中心を合わせてクリップで仮止めします

# おまもりパッドの作り方③



## 【ギャザー寄せ】

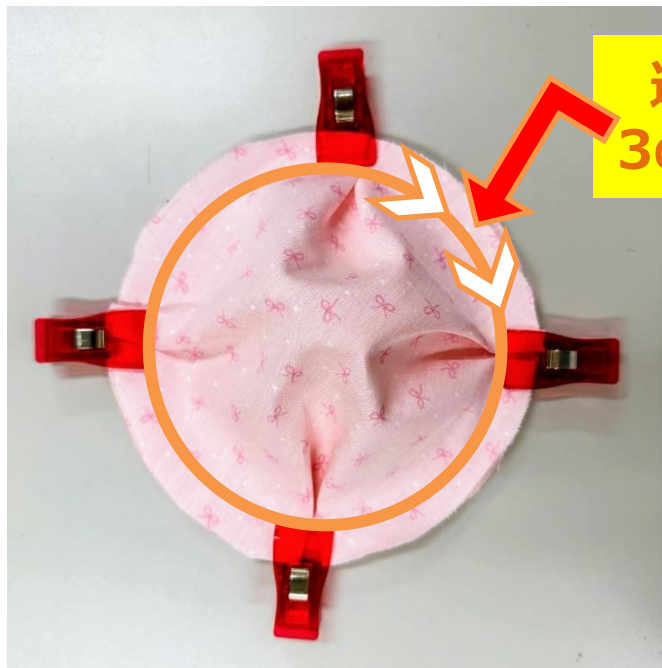
表と裏の生地大きさを合わせ、

4か所にギャザーを寄せて、仮止めクリップで上から仮止めします

☞ギャザーの寄せ方はご自分のやりやすい方法でOKです！



# おまもりパッドの作り方④



返し口として  
3cmほど開ける



ミシンor手縫い  
やりやすい縫い方で  
OK!

## 【縫い合わせ】

ギャザーを寄せていない部分から、生地の端5ミリぐらいの位置を縫います

1周縫わず、縫いはじめから3cmほど手前で止めて返し口をつくります

# おまもりパッドの作り方⑤



## 【裏返し】

返し口3 cmの部分から裏返し、返した部分の縫い代がほつれないように上から折り込むか、手縫いするか、布用ボンドで固定します



# おまもりパッドの作り方⑥



## 【綿入れ】

返し口から綿を適量入れて完成です！

綿を増やしたり、減らしたりできるように返し口は開けたままでOK！

ラッピングをして入院患者さんにプレゼントしています

# 様々な乳房補整パッドのご紹介

「おまもりパッド」以外にも様々なパッドがあります

しずく型



ダーツが入ったもの



もこもこの靴下を丸めてもOK



検索してみてください🔍

乳がん 乳房補整パッド





# 43.しずく型・凸型 パッドの作り方(応用編)

吉田真美 監修、吉田奈央 作成

感染対策の観点から、  
院外で作成されたものをお譲りいただいても  
病院では受け取れませんのでご了承ください。  
どうぞご自身でご活用ください。



ボランティア支援室作成の乳癌患者さん用おまもりパッドをアレンジして、乳頭のふくらみを再現した凸型と、バストサイズが大きめの患者さん用のしずく型を作成しました。体型に合わせて作成を楽しんでください。



おまもりパッド



しずく型

凸型



がん研有明病院  
CANCER INSTITUTE HOSPITAL

## 乳がん患者さん用 おまもりパッドのご紹介



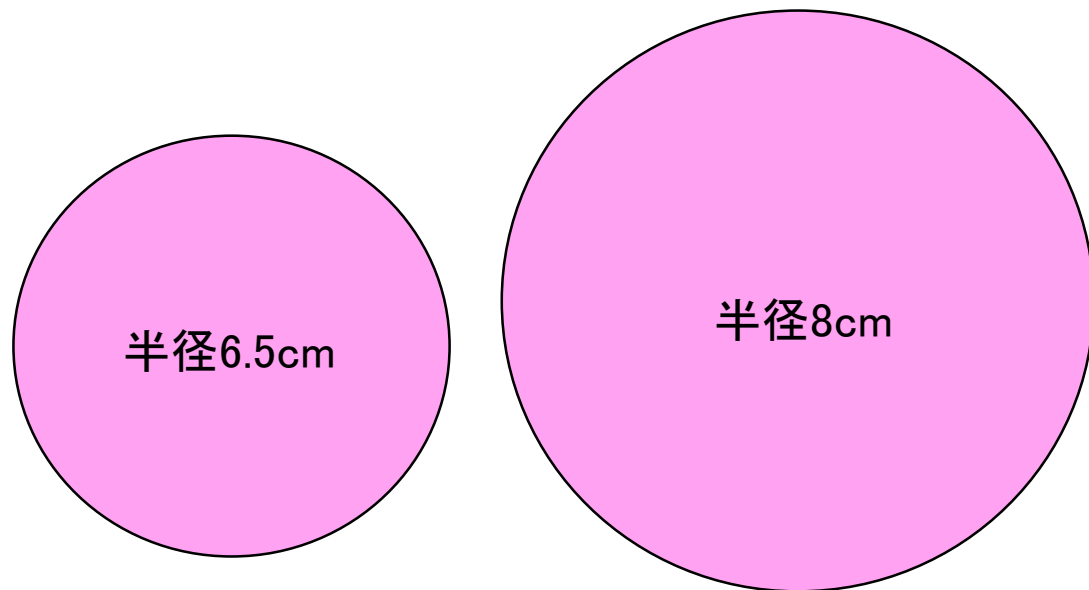
基本のおまもりパッドの作り方はこちらを参考にしてください（項目42）



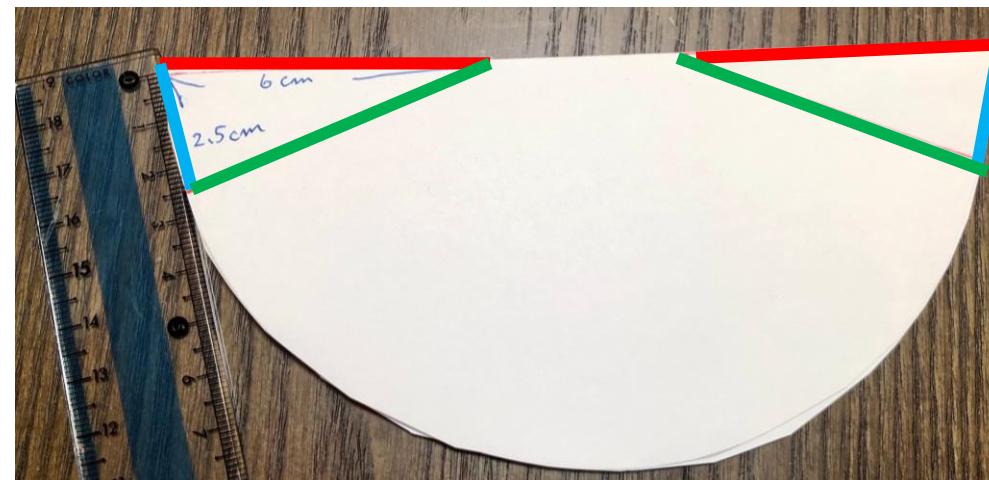
## 凸型

おまもりパッドの制作工程で、ダーツを入れることで、乳房の形に近い、凸部分を作成する方法です。

# 凸型の作り方



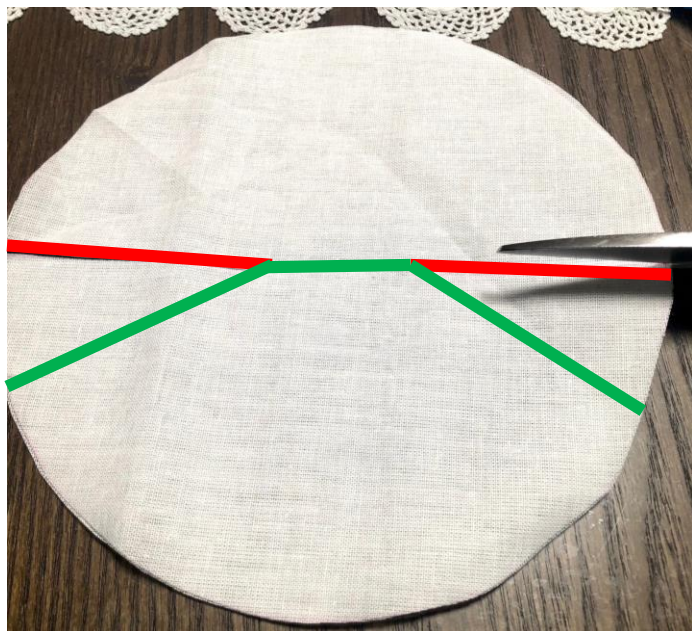
①表裏で異なるサイズの型紙を使用して生地を裁断します。



②大きな方の円を半分に折って、  
・直線部分は端から6cm  
・曲線部分は端から2.5cm  
の距離を測って、直線で結びます。



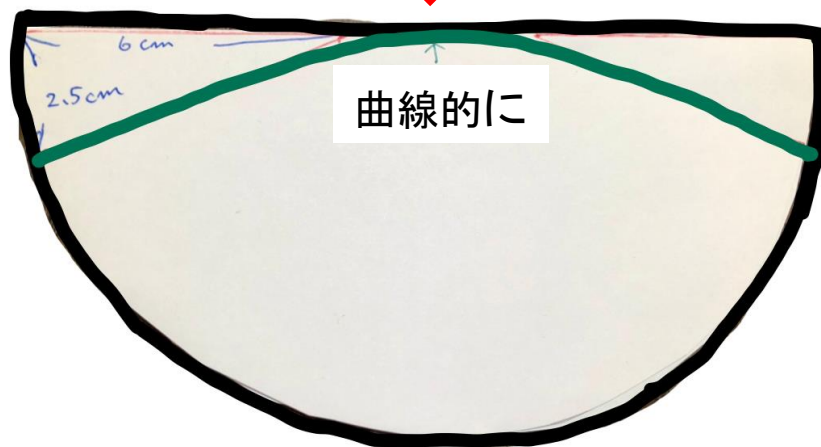
# 凸型の作り方



③先程測った**6cm**の線に沿って切れ込みを入れます。

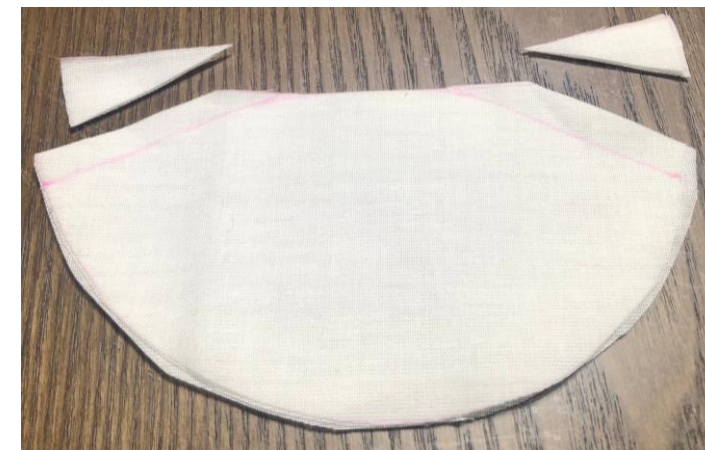
☆ポイント☆

真ん中を少し曲線的に縫うと、乳頭部分にあたる場所が飛び出ずに、より自然な形に仕上がります。



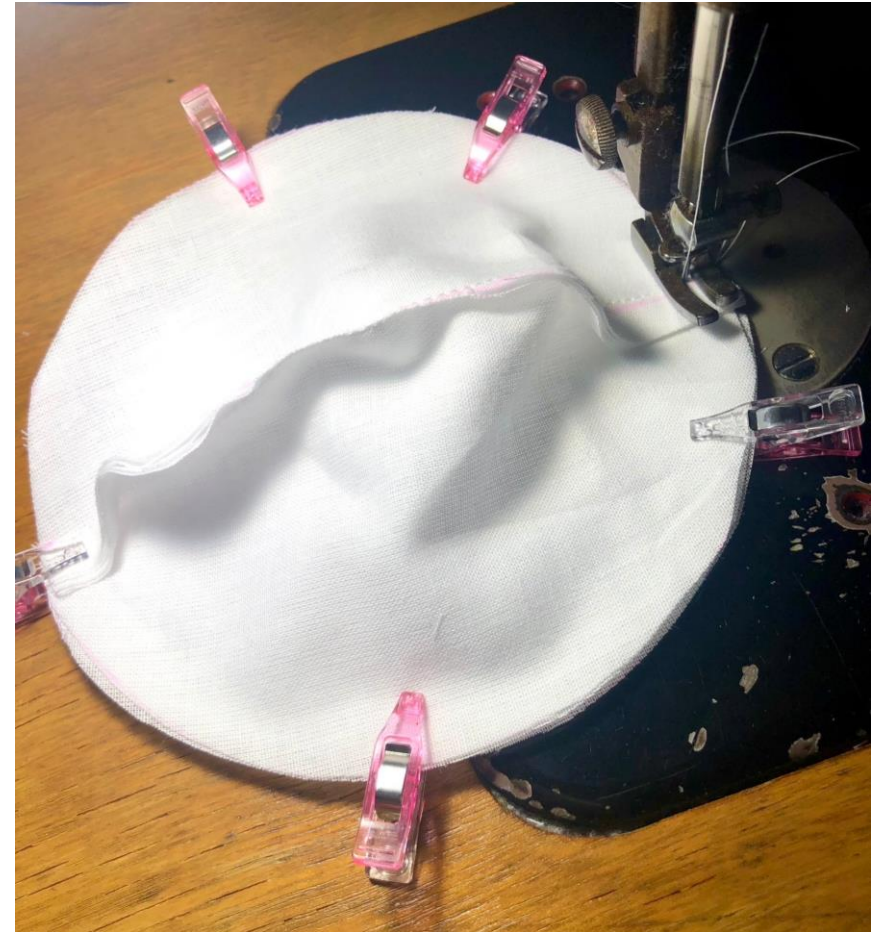
④再度半分に折り、緑のラインを縫います。

⑤縫った後に耳をカットします。





# 凸型の作り方



⑥広げたあとに、大きな円と小さな円の生地の日を揃えてクリップして、綿を入れる穴を2-3cm残して縫います。

# 凸型の作り方



縫い終わったところ

☆ポイント☆

全周を縫った後に綿を入れる部分を折り込んでそれぞれ縫っておくと裏返した時にほつれにくくなります。





# 凸型の作り方



⑦綿を入れる入り口と布が重なった部分を避けて縫い、切れ端から縫い目の半分程度に切り込みを入れます。



⑧表裏を反対にし、形を整えます。



☆ポイント☆  
ループ返しがあると楽です。





# 凸型の作り方



裏返して形を整えた後



⑨好みの量に合わせて綿を詰め込んだ後に  
綿の入口を縫います。





完成図



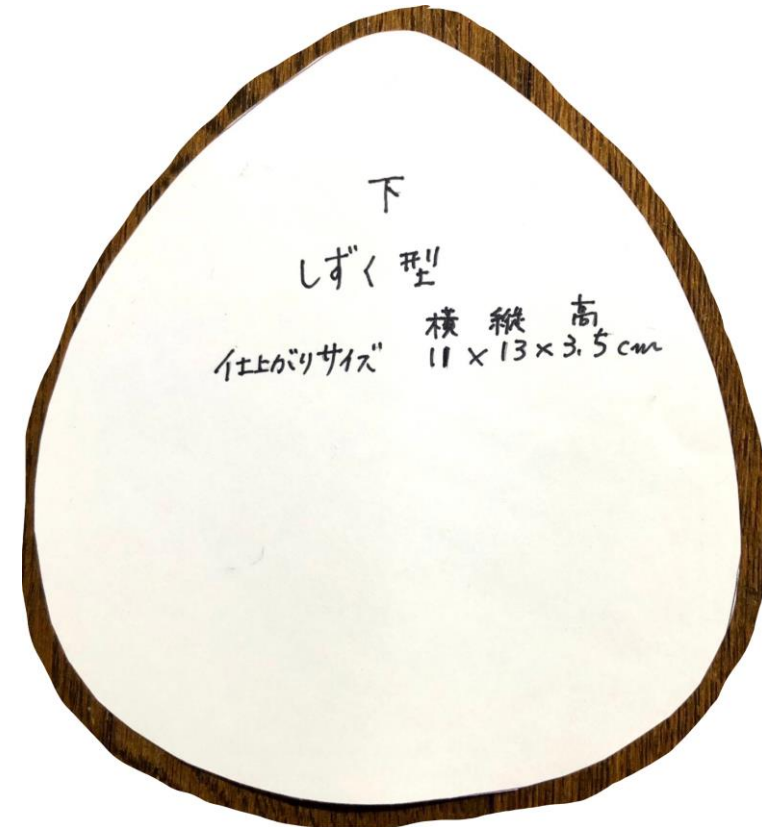
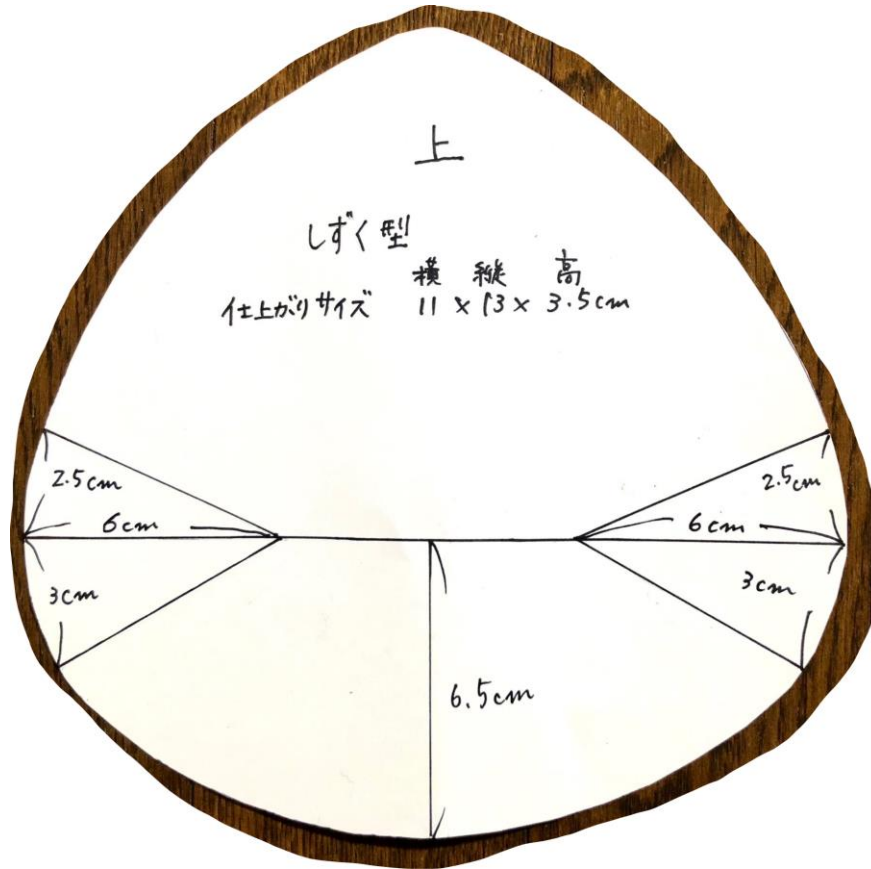


# しずく型

しずくのような型を作成し、大きな膨らみを作成する方法です。少しテクニックが必要です。



# しずく型の型紙(実寸大)



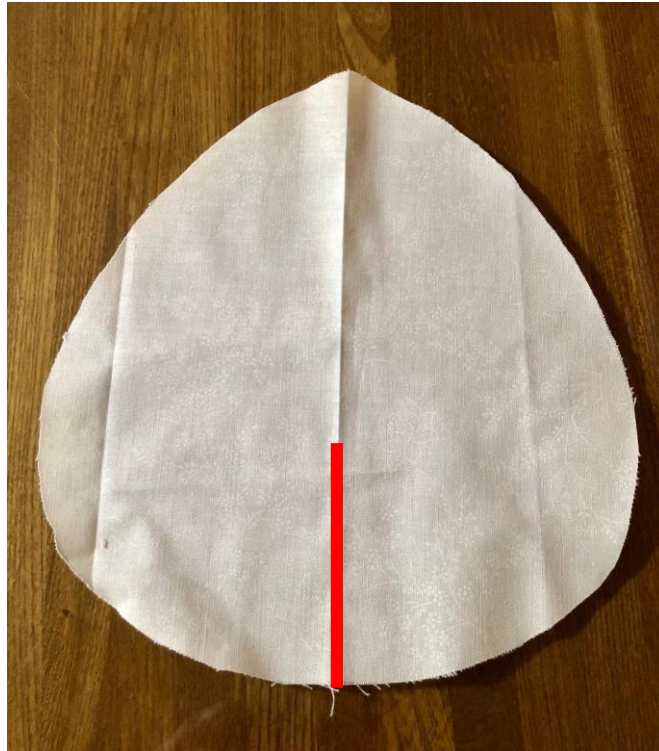
①表裏で異なるサイズの型紙を使用して生地を裁断します。



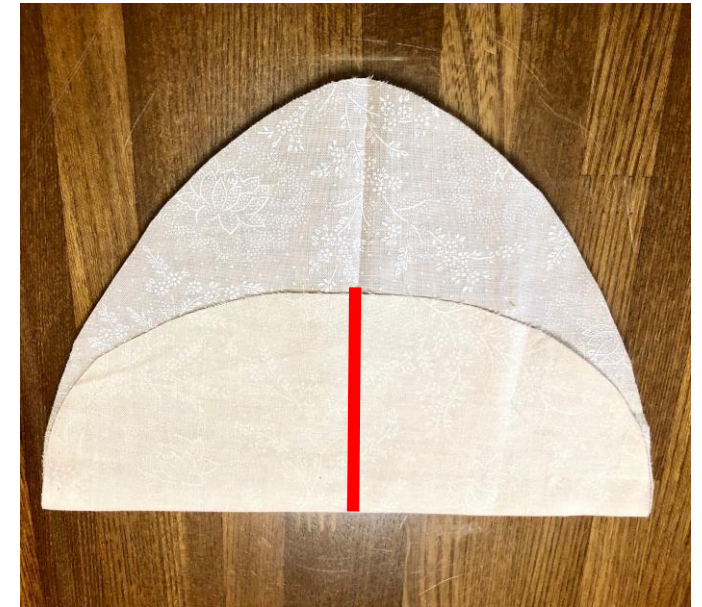
# しずく型の作り方



②大きな方の型を縦半分に折ります。



③中心線に合わせて  
**6.5cm**の直線を引きます。

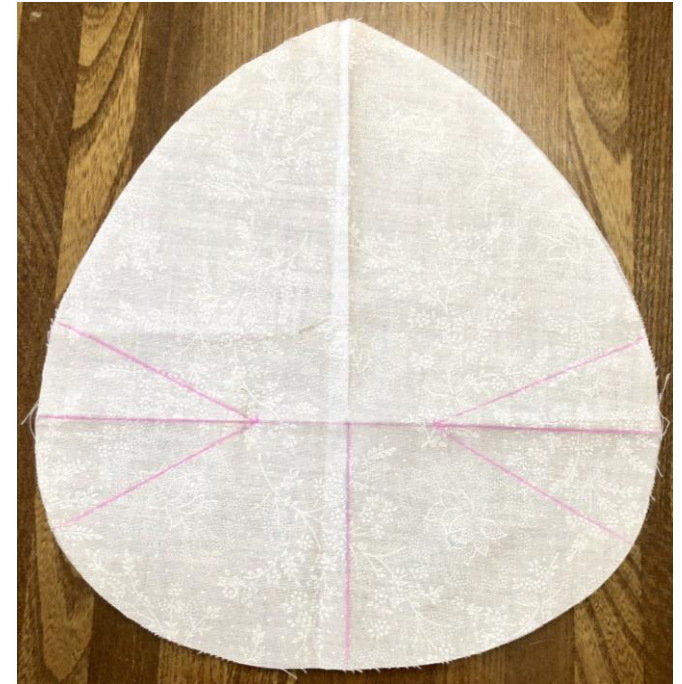
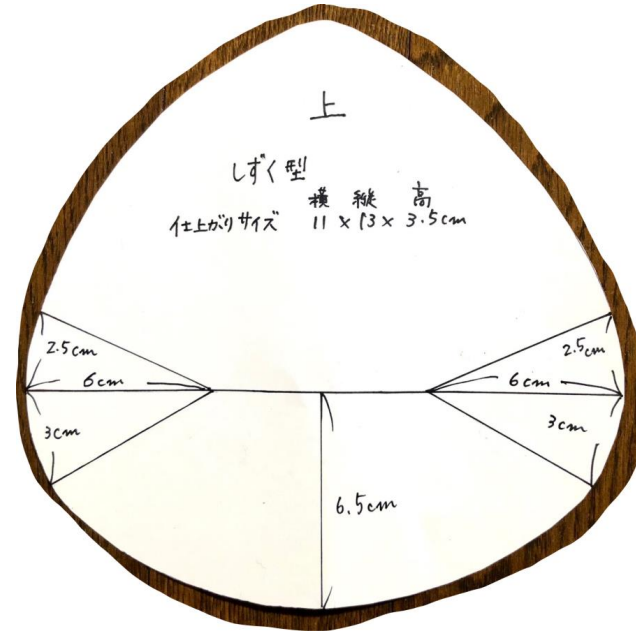
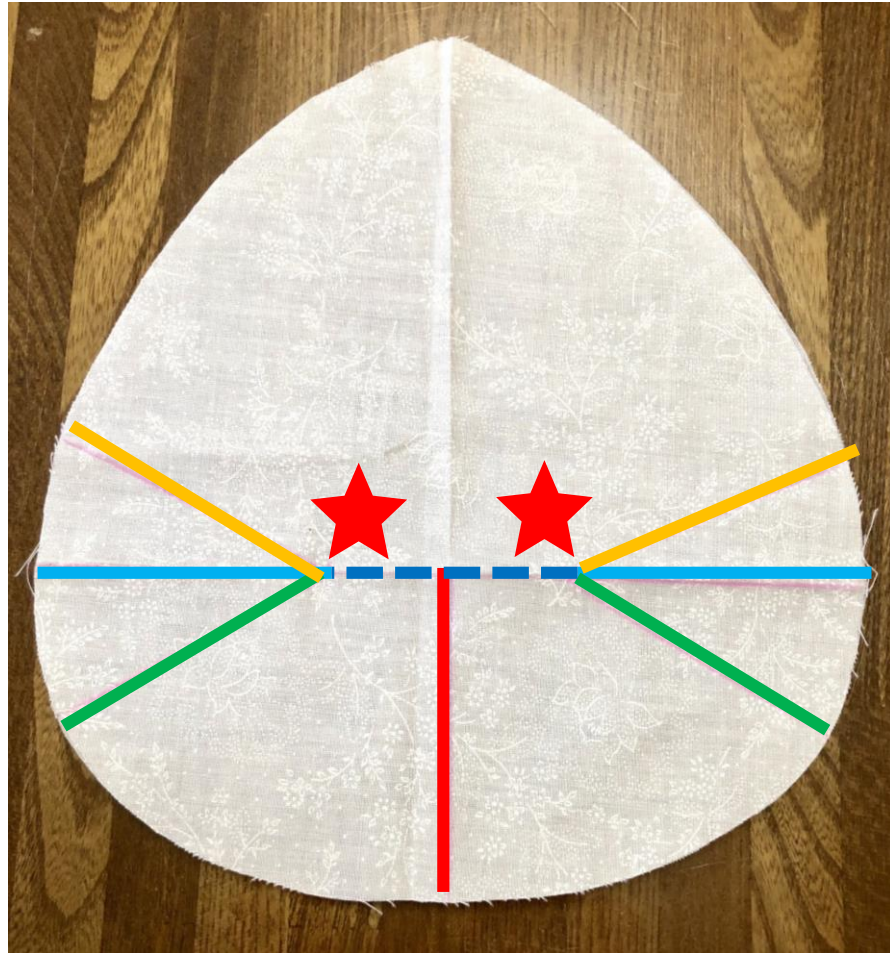


④ ③で引いた**6.5cm**を  
折り上げます。





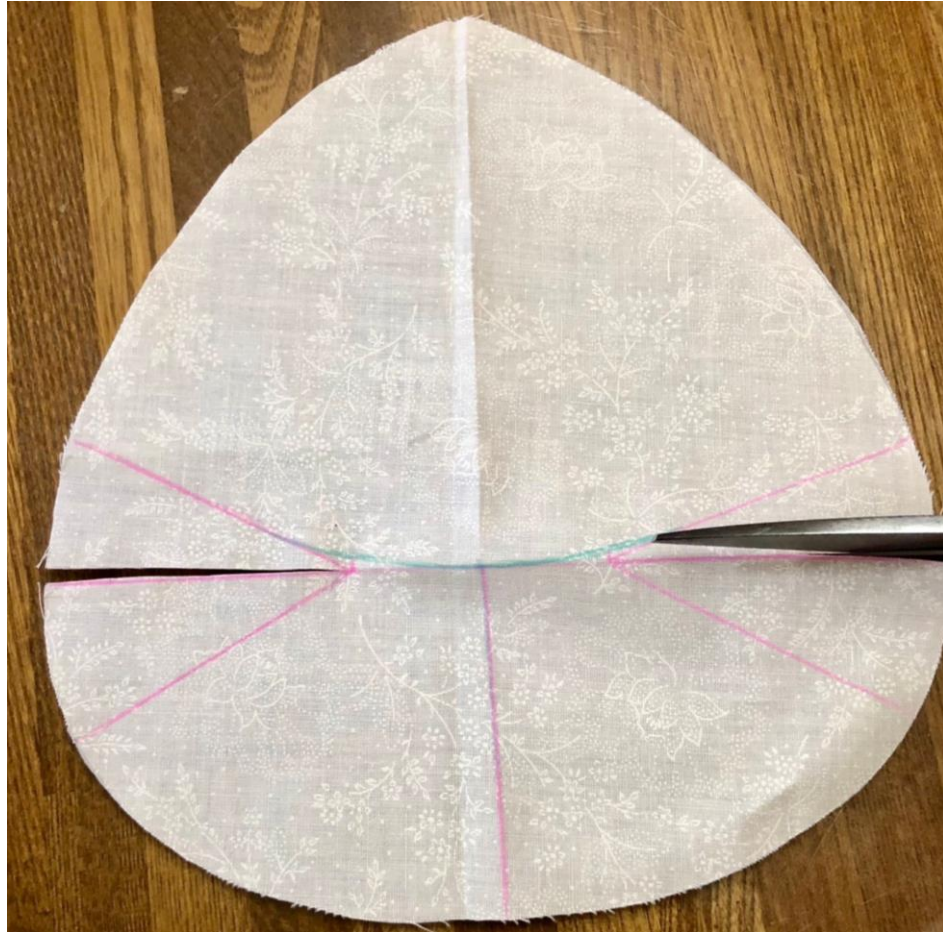
# しずく型の作り方



実際の見本

- ⑤ ④で付けた折り目に線を引き、端から6cmのところ印(★)をつける。  
●から上に2.5cm、下に3cmのところと★を結ぶ線を引きます。

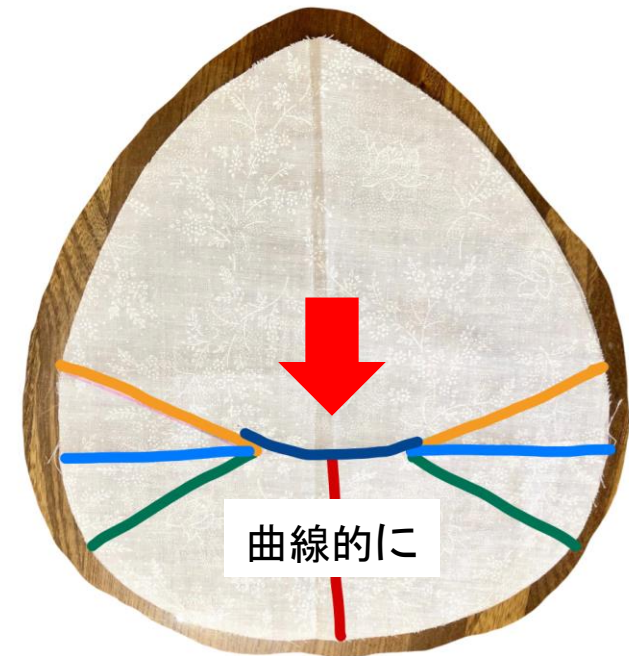
# しずく型の作り方



⑥先程測った6cmの線に沿って切れ込みを入れます

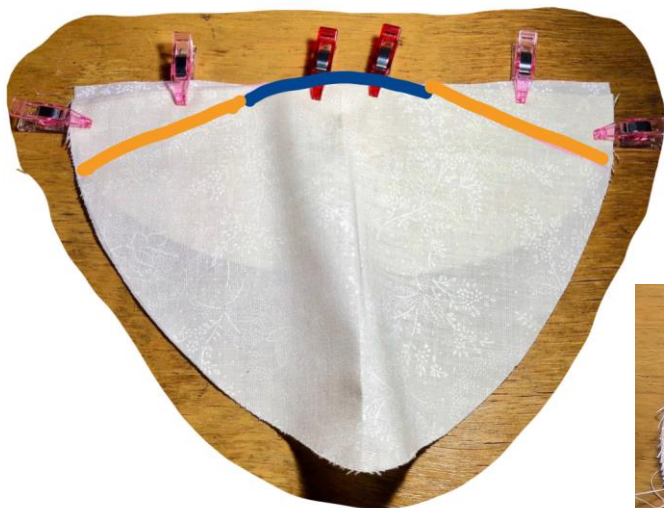
☆ポイント☆

凸型パッドの③の手順と同様に、この段階で真ん中に曲線を描いておくと、次の手順で縫う時に乳頭部分にあたる場所が飛び出さずにより自然な形に仕上がります。

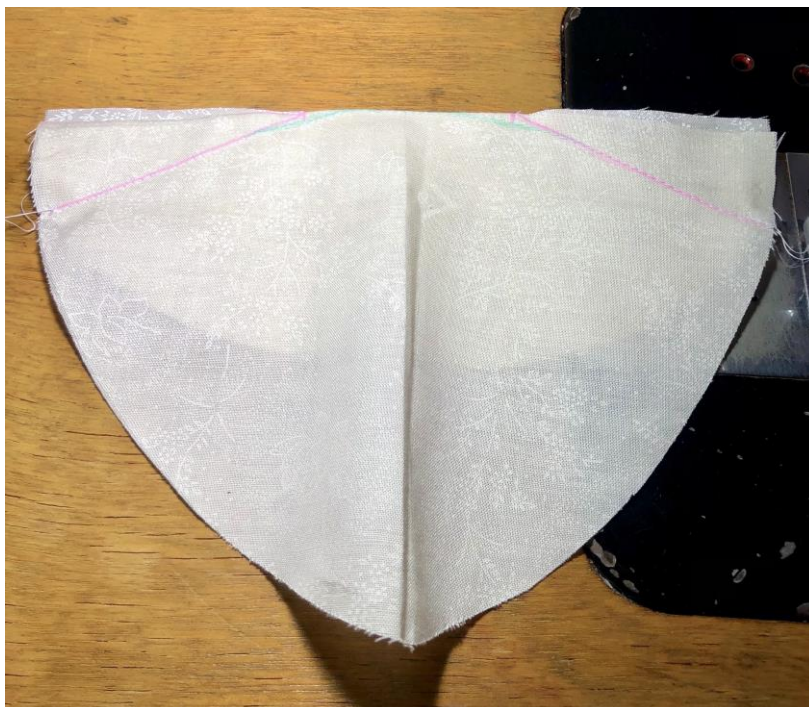




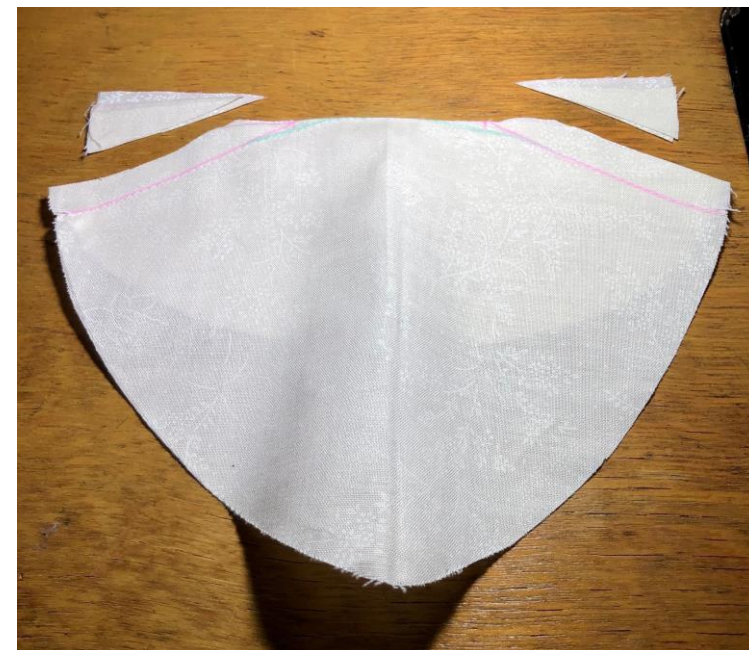
# しずく型の作り方



⑦クリップを使いながら  
曲線的に縫います。

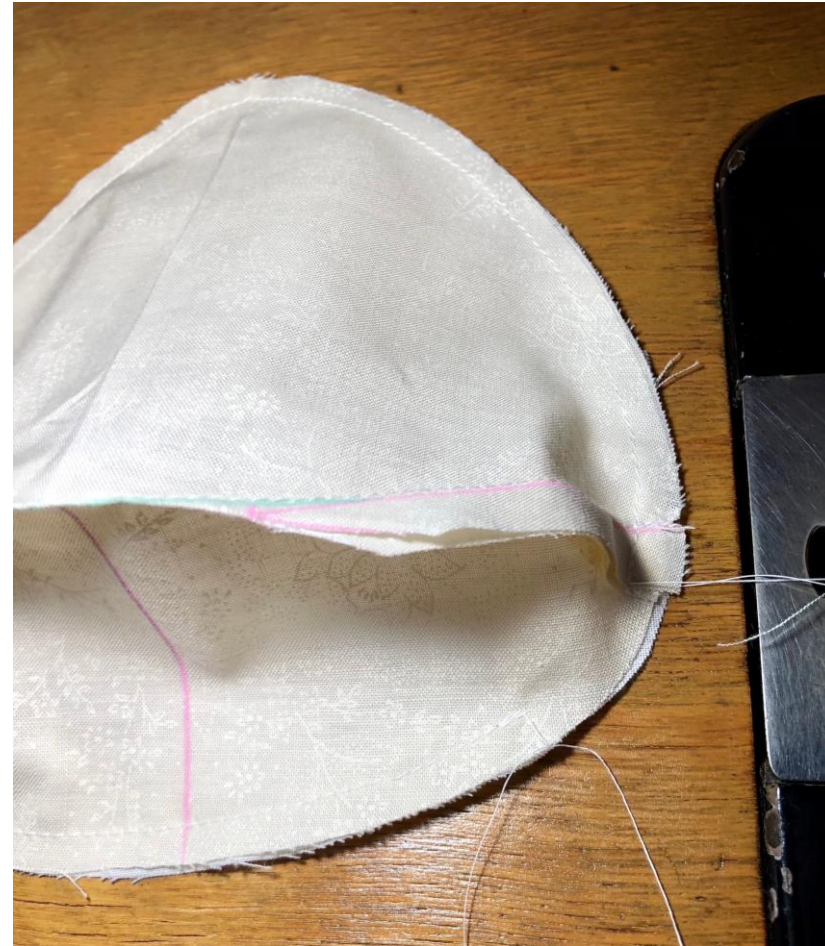
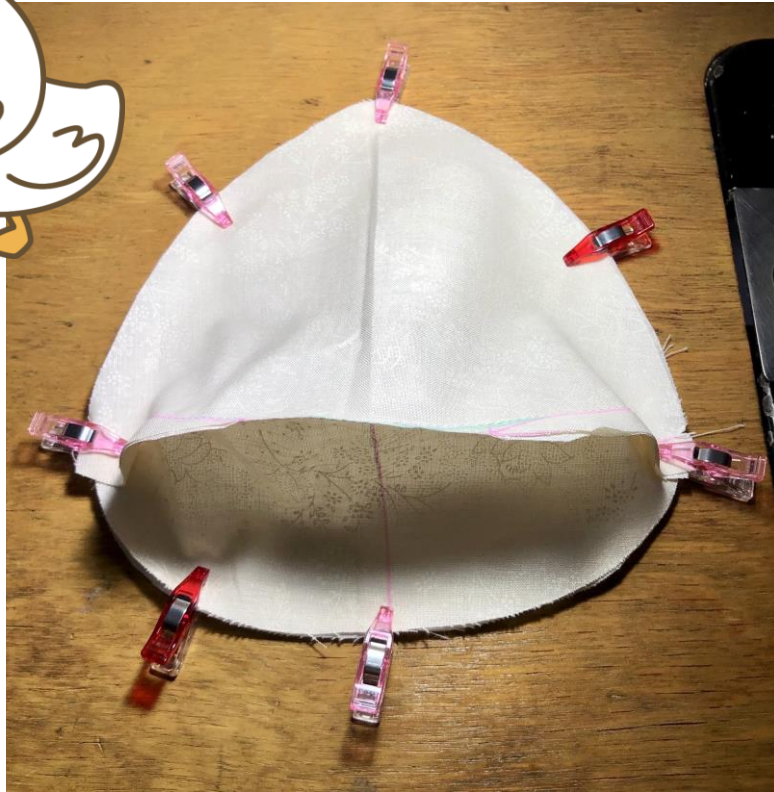
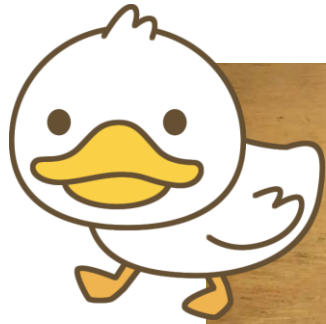


⑧縫った後に耳をカットします。





# しずく型の作り方



- ⑨ ⑧で縫ったものを広げて、小さい方の型紙と合わせて、綿を入れる穴を2-3cm残して縫います。



# しずく型の作り方



☆ポイント☆

全周を縫った後に綿を入れる部分を折り込んでそれぞれ縫っておくと裏返した時にほつれにくくなります。



⑩綿を入れる入り口と布が重なった部分を避けて縫い、切れ端から縫い目の半分程度に切り込みを入れます。





# しずく型の作り方



⑪表裏を反対にし、形を整えます。



⑫好みの量に合わせて綿を詰め込んだ後に綿の入口を縫います。



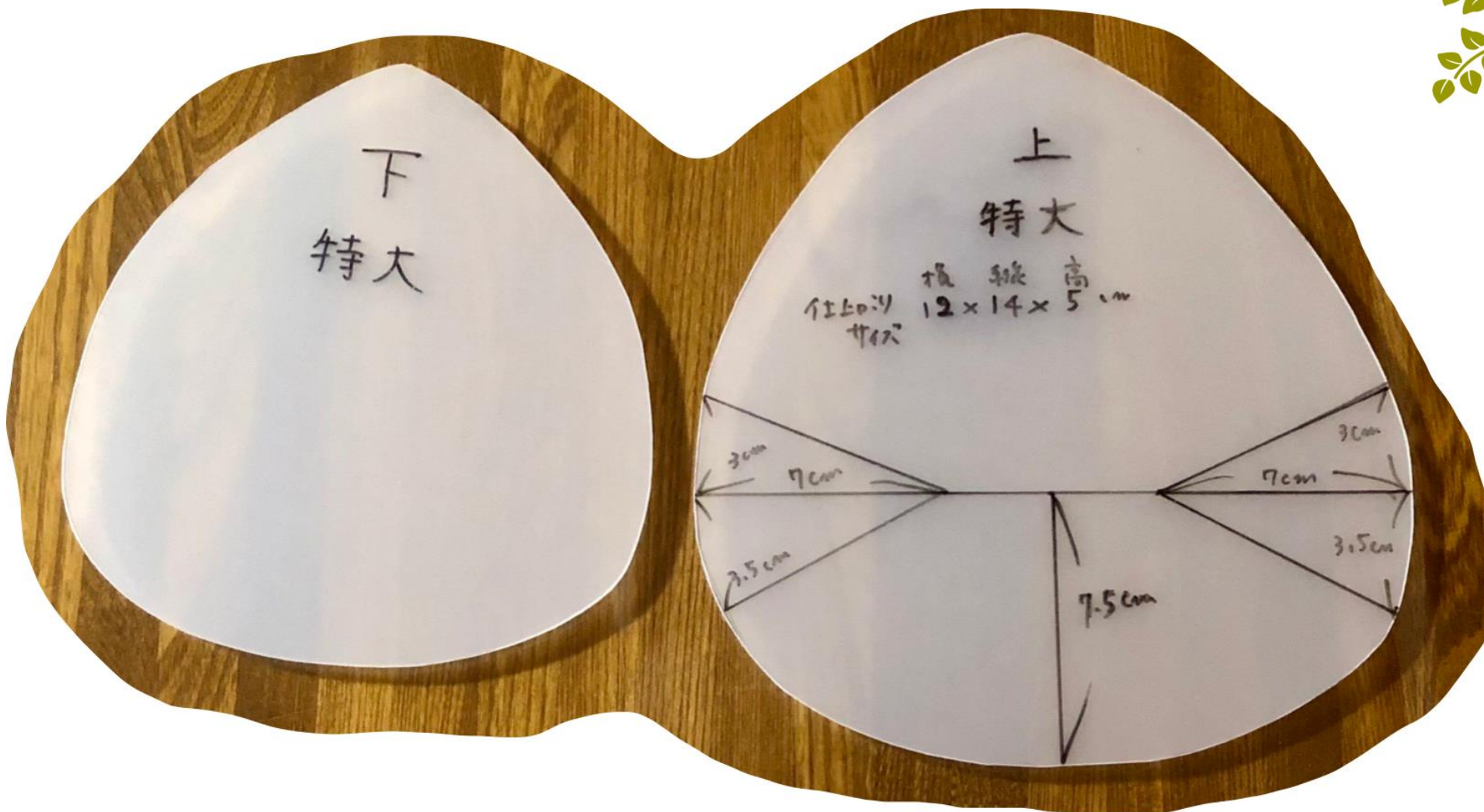


完成图





# しずく型(特大サイズ)の型紙(実寸大)



バストサイズに合わせて特大サイズも作れます。

