

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.1）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後1日目
達成目標	・痛みをコントロールしながらリハビリをしましょう ・肩の位置まで腕を挙げましょう
治療	・医師が傷の消毒をします
薬	・傷の痛みに応じて痛み止めの内服をします ・手術前に内服していた薬に関しては看護師に確認してください
検査	・起床時に採血を行います
観察	・1日1回検温をします ・傷の観察をします
食事	・朝から食事を食べることができます。特に制限はありません ・他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	・看護師が体を拭きます ・髪と下半身はシャワーで洗うことができます
活動	・制限はありません
排泄	・前日に抜いていない場合は午前中に尿の管を抜きます
説明指導	○リハビリ ・パンフレットに沿って説明をします ・肩の位置まで腕を挙げることを目標にします

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.2）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後2日目
達成目標	・ 肩より高い位置まで腕を挙げましょう
治療	・ 医師が傷の確認をします
薬	・ 痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	・ 特にありません
観察	・ 1日1回検温をします ・ 傷や管から出ている液の色・量の観察をします
食事	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	・ 看護師が体を拭きます ・ 髪と下半身はシャワーで洗うことができます
活動	・ 制限なく病棟内を歩くことができます
排泄	・ 術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ 肩の高さから徐々に挙げていきます

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.3）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後3日目
達成目標	・ 肩より高い位置まで腕を挙げましょう ・ 手術後の下着の選択方法が知りましょう ・ 手術後の補整の方法を理解しましょう
治療	・ 医師が傷を確認します ・ 管から出ている液の量が少なくなったら管を抜きます
薬	・ 痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	・ 特にありません
観察	・ 1日1回検温をします ・ 傷や管から出ている液の色・量の観察をします
食事	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	・ 管を抜いた翌日からシャワーに入ることができます
活動	・ 制限なく病棟内を歩くことができます
排泄	・ 術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ リハビリは続けましょう ・ 徐々に腕を高く挙げられるようにしていきます ○補整下着・パットについて ・ 締めつけが少なくゆったりとした下着を選びましょう ・ ワイヤーが入っている下着は傷やその周囲を圧迫して痛みが出る可能性があります ・ 体のバランスを整えたり、きれいに見えるようにするための下着やパットがあります

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.4）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後 4 日目
達成目標	・ 前日より高い位置まで腕を挙げましょう ・ 補整パッドの作り方を知ましょう
治療	・ 医師が傷を確認します ・ 管から出ている液の量が少なくなったら管を抜きます
薬	・ 痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	・ 特にありません
観察	・ 1 日 1 回検温をします ・ 傷や管から出ている液の色・量の観察をします
食事	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	・ 管を抜いた翌日からシャワーに入ることができます
活動	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
排泄	・ 術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ リハビリは続けましょう ・ 日常生活の中で積極的に腕を動かしましょう（例えば、髪をとかす、頭を洗うなど） ○パンフレットに沿って手作りパットの作り方の説明をします

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。
 なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.5）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後 5 日目
達成目標	・ 前日より高い位置まで腕を挙げましょう ・ リンパ浮腫について知りましょう ・ 自分に合った補整方法を考えましょう
治療	・ 医師が傷を確認します ・ 管から出ている液の量が少なくなったら管を抜きます
薬	・ 痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	・ 特にありません
観察	・ 1 日 1 回検温をします ・ 傷や管から出ている液の色・量の観察をします
食事	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	・ 管を抜いた翌日からシャワーに入ることができます
活動	・ 特に制限はありません ・ 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
排泄	・ 術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ リハビリは続けましょう ・ ストレッチを行うように動かします ・ 軽い痛みを感じるくらい伸ばしましょう ○リンパ浮腫予防について ・ 別紙を用いて説明します ○補整について ・ 退院後、具体的にどのような下着を選ぶかを考えてみましょう

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.6）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後6日目
達成目標	- 両腕を挙げ、バンザイをしましょう - リンパ浮腫予防のための注意点を理解しましょう
治療	- 医師が傷を確認します - 管から出ている液の量が少なくなったら管を抜きます
薬	痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	特にありません
観察	1日1回検温をします - 傷や管から出ている液の色・量の観察をします
食事	- 特に制限はありません - 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	管を抜いた翌日からシャワーに入ることができます
活動	- 特に制限はありません - 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
排泄	術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ - リハビリは続けましょう - ストレッチを行うように動かします - 軽い痛みを感じるくらい伸ばしましょう ○リンパ浮腫予防について - 日常生活の注意点について別紙を用いて説明します - 日常生活の注意点からご自分の生活を振り返り、どのように気を付けていくか考えましょう ○退院後、乳がんのことでわからないことがあれば、乳がん看護相談を受けることができます

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房切除＋腋窩リンパ節郭清 患者さんパスシート（No.7）

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後7日目：退院日
達成目標	- 両腕を挙げ、バンザイをしましょう - リンパ浮腫予防のための注意点を理解しましょう - リハビリを継続する必要性を理解しましょう
治療	顕微鏡検査（病理）の結果が出た後に今後の治療について話し合います
薬	痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	特にありません
観察	- 傷の観察を行いましょう - 傷の周りが赤く腫れたり、38 度以上の熱がある時には外来受診をしましょう
食事	- 特に制限はありません - 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	- シャワーに入ることができます - 傷の部分はやさしく洗いましょう
活動	- 特に制限はありません - 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
排泄	術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ - リハビリは続けましょう - 傷が治ってくると突っ張る感じが強くなりますが、リハビリを続けることで和らいてきます ○相談窓口 - 保険などの書類は退院日に本館 1 階中央受付 A に提出してください（ただし文書受付窓口は日曜・祝日は受付できません）

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳がん術後のリハビリテーション

乳房の手術後は傷が治っていくにしたがって、肩の関節がつっぱって痛みが出ることがあります。そのため、関節を動かせる範囲がせまくなってしまうことがあります。

腕を動かさないことで筋力も低下してしまうこともあります。これらを予防するために、手術を行った腕のリハビリテーションが必要となります。

- ✧ 腕を動かすことで血液のめぐりを良くして傷の回復をよくしましょう
- ✧ 腕を動かすことで痛みやだるさをやわらげましょう
- ✧ 腕を動かすことでむくみにくくしましょう

◎リハビリテーションはどれくらいやったらいいの？

リハビリテーションは何回やったらよいという決まりはありませんが1日1回は行うようにしましょう。朝起きてすぐは強く痛みを感じることもあるため避けて、少し動いてから行うとよいと思います。また、創部が治ってくると創部のつっぱる感じが強くなることも多いため、退院後も半年くらいはリハビリを継続しましょう。

◎手術当日の運動

麻酔からさめたら、血液やリンパの流れをよくするために、寝たままで手指の運動を行いましょう。

1、手指の運動

じゃんけんぽん グー、チョキ、パー



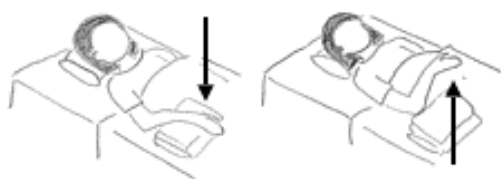
2、ボール握り

手術をした手でソフトボールを握ります
(タオルなどでもよいです)



3、肘の運動

肩は動かさず、肘の関節だけを曲げ伸ばしし、腕が疲れたら枕の上にのせて休めます



◎手術翌日よりドレーンが抜ける頃までの運動

肩や腕の運動を行い、術後の筋力低下を補います

1、腕の運動

オーバーテーブルに腕を乗せ
左右にゆっくりと動かしましょう



2、肩の運動

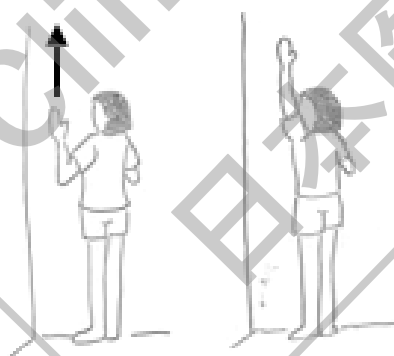
横になったまま、ひざを曲げ両手をあげま



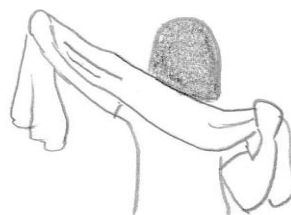
◎ドレーンが抜けるころの運動

1、壁はい運動

肩の筋力を強め、腕の上がる範囲を広めます



2、手術した腕を高くあげてバスタオルで
背中を拭きます



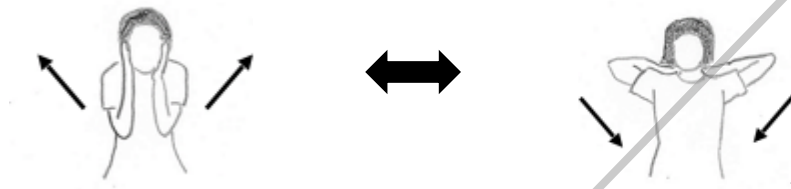
◎退院後の運動

痛みによって肩が硬くならないようにストレッチを行います

1、羽ばたき運動

まっすぐに立って両手を組みそのまま首の後ろに持っていきます

息を吸いながら両肘を開き、次に息を吐きながら両肘を前に持っていきます

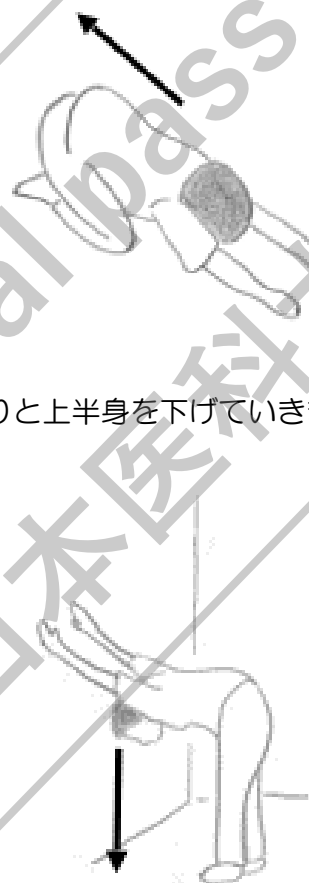


手術前と同じように腕を動かすことができるようにストレッチします

2、ネコのポーズ

四つ這いからゆっくりと腰を後ろに引いていきます

肩から背中にかけて伸ばしていきましょう



壁に両腕をついてゆっくりと上半身を下げていきます

補整パットや下着について（乳房全摘術後用）

◎なぜ補整するの？

- ・外見のバランスを整えます
- ・左右の重さのバランスを整えます
- ・胸への衝撃から創部を保護します
- ・創部の保温をします

◎補整パッドを使用しない時のデメリット

- ・外見のバランスが悪い
- ・身体の左右のバランスが悪い
- ・肩こり・腰痛・頭痛の原因となる

補整下着（ブラジャー）の特徴

◎乳房全摘術用の下着

- ・フルカップ（内ポケット付）のものが使いやすい
- ・肩ひもや脇の部分に幅があり胸をしっかり支えることができる

◎補整パッドの特徴 （素材編）

① シリコン製

メリット : ・やや重みがあってからだのバランスを整えるのにより

デメリット : ・値段が高い（2万円～5万円くらい）

② 綿・ウレタン・スポンジタイプ

メリット : ・軽くてつけ心地が楽だという方が多い

・比較的値段が安い

デメリット : ・ずれやすい



◎補整パッドの特徴 （かたち編）

① しずく型（縦または横にして使用）

メリット : 脇のくぼみもカバーできる

デメリット : やや補正範囲が足りないこともある

② 三角型

※迷ったらこの形がおすすめ！！

メリット : バランスが取れた補正範囲が確保できるため使いやすい



手作りパットの作り方について

1、必要物品

- フェルト
- おはじき
- 綿
- ストッキング
- (サポートタイプは不可)
- パット
(ない場合は作成します)
- はさみ
- 型紙



2、早速作っていきます

①胸の大きさの型紙を取ります



②型紙に合わせてフェルトと脱脂綿を切ります

- 脱脂綿の綿は型紙よりも1回り大きいものを準備します
- 脱脂綿は長方形のものも準備します



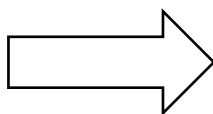
③ストッキングを足先から 10cm、15cm のところでそれぞれ切ります



④フェルトの大きさの脱脂綿を重ねます

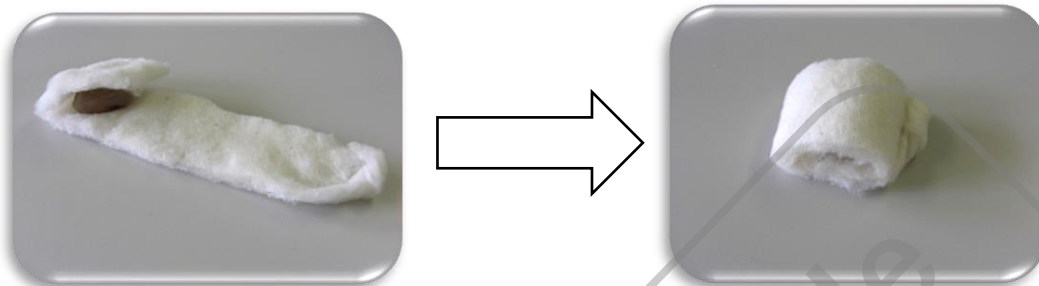


⑤10cm に切ったストッキングの中におはじきを5個前後入れてしぼります



軽いようならおはじきを足していきます

⑥おはじきの重りを長方形の脱脂綿で包みます



⑦重りを包んだらフェルトと脱脂綿の上に乗せます

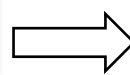
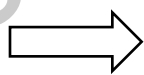


※パットがないときはパットを作ります

⑧フェルトを円形に切ります

⑨一部を切ります

⑩円錐形にしホッチキスでとめます



⑪フェルト、脱脂綿、重りの上にパットをのせ
1 回り大きい脱脂綿をかぶせます



⑫15cm に切ったストッキングで包めば完成！！



リンパ浮腫の予防について(上肢編)

○リンパ浮腫（ふしゅ）とは

手術で脇の下のリンパ節を切除したり、放射線治療によりリンパ液の運搬機能が悪くなり、リンパ液が流れないことによって、リンパ液が皮下（皮膚の下の部分）にたまる状態のことを言います。

手術後2～3年間にリンパ浮腫を起こしやすい時期といわれています。
しかしリンパ浮腫は手術後10年経ってから発症することもあります。
そのため予防・セルフケアをしていくことが症状を悪化させないポイントです。

○リンパ浮腫の症状（むくみのサイン）

- ・腕が重くなった
- ・物を落としやすくなった
- ・腕が疲れやすい
- ・肩がこる
- ・腫れぼったい
- ・しびれ
- ・皮膚が引きつれる痛み
- ・手を握ったり開いたりする時に違和感がある
- ・指輪や腕時計、上着の袖口をきつく感じる

※サインをそのままにしておくと次のような症状が見られることがあります

- ・皮膚が硬くなる
- ・皮膚のほてり、発赤
- ・腕が曲げにくい
- ・物がつかみにくい

※いくつか当てはまるようなら早めに医師に相談しましょう

○リンパ浮腫の予防法

腕にむくみが出ると、元に戻るのに時間がかかります。

むくみの予防を普段の生活に取り入れていくことが大切です。

ご自分の生活に合わせて、どのようなことに気をつけていけばよいかをイメージできるようにしましょう。

※日常生活での注意点!!

ポイント!!

- ① 手術した側の腕に傷をつくらない
- ② 手術した側の腕を圧迫しない
- ③ 手術した側の腕にあまり負担をかけない

①「手術した側の腕に傷をつくらない」ために

→むくんでいる皮膚は、脆弱で傷つきやすく、炎症や感染が広がりやすい状態となっています。

- ・手術を受けた側の腕を清潔にし、保湿ローションやクリームでお手入れしましょう
- ・爪の手入れの際には、深爪や甘皮を切らないようにしましょう
- ・虫よけを用いて、虫刺されに注意しましょう
- ・ペットによる掻き傷に注意しましょう
- ・ガーデニングや農作業による土いじりのときは専用の手袋を用いて腕を保護しましょう
- ・裁縫の時は指ぬきをしましょう
- ・カイロやホットカーペットによる低温やけどに注意しましょう
- ・アイロンがけのときは、火傷しないように注意しましょう
- ・手術を受けた側の腕は、日焼けしないようにしましょう
- ・上半身の鍼灸治療は避けましょう
- ・採血、点滴は手術を受けていない腕で受けましょう

*けがをしてしまったら…

虫刺され：掻かずに市販の薬を塗りましょう

水虫：皮膚科を受診し処置を受けましょう

傷：消毒し清潔なガーゼや絆創膏で覆いましょう

②「手術した側の腕を圧迫しない」ために

→強く締め付けるとリンパの流れが妨げられ、リンパ液がうっ滞しやすくなります。

- ・袖口がゴムのもやきつめの下着（ワイヤー入りのブラジャーやガードルなど）は着用しないようにゆったりしたやわらかい下着を選びましょう
- ・きつい指輪や時計をしないようにしましょう
- ・上半身の民間のマッサージは圧が強すぎるので避けましょう
- ・血圧測定はなるべく手術を受けていない腕で受けましょう

③「手術した側の腕にあまり負担をかけない、疲れをためない」ために

→手術した側の腕を過度に使用する運動や動作はリンパ液の流れを悪くします。

- ・スポーツやウエイトトレーニング、趣味（手芸・パソコンなど）、家事、介護、育児での動作で腕に負担を感じたら、途中で休憩を入れましょう
- ・重い荷物は小分けにして運びましょう
- ・長時間運転をするときは、時々休憩を入れましょう

※その他

- ・塩分やアルコールの取りすぎや太りすぎには注意しましょう
- 肥満になると脂肪組織が皮下のリンパを圧迫して、リンパが流れにくくなります
- ・飛行機での移動の際は、時々腕や足を曲げ伸ばしたり、機内を歩いたりしましょう
- 気圧の変化でむくみやすくなっています

○むくみがでたら…

リンパ浮腫の治療は、複合的理学療法と呼ばれる方法で治療します
適切な治療を行うことによって症状は必ず改善していきます

リンパドレナージ

運動療法

スキンケア

圧迫療法

○知っておきたい蜂窩織炎（ほうかしきえん）について

むくみのある腕は、リンパの循環がわるいため免疫力が低下します。そのため、わずかな細菌が浸入しただけでも細菌が繁殖し、炎症やむくみをおこしやすくします。

リンパ液は栄養分が豊富であるため、細菌が繁殖しやすいからです。

皮膚が傷ついて、そこからの細菌感染が原因と考えられます。

また、風邪や疲労、過度の精神的ストレスが原因でとることもあります。

原因がはっきりしなくても起こる場合があります。

（症状）

- 手術した側の腕に蚊に刺されたような赤い斑点が出現し、熱っぽくなります。
- 痛みやかゆみが出てきます。
- 腕の全体が赤くなり、38.0℃以上の発熱が出現します。
- 急激にむくみが悪化します。

（治療）

- 医師の診察を受けましょう。
- 手術した側の腕を挙上し、できるだけ安静にしましょう。
- 患肢の冷却（氷枕や氷嚢）を行いましょう。

※アイスノンや湿布は冷えすぎてしまうため使用しないようにしましょう。