乳房切除＋センチネルリンパ節生検　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	・前日に歩行していない場合は看護師が付き添い歩行をします ・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 ・肩より高い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。

Clinical pass Sample 日本医科大学付属病院

乳房切除＋センチネルリンパ節生検　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	・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	・医師が傷の確認をします
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	・特にありません
観察	・１日１回検温をします ・傷の状態、管から出ている液の性状や量の観察をします
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	・制限は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 ・パンフレットに沿って説明をします ・肩より高い位置まで腕を挙げるようにしていきます

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。

Clinical pass Sample
日本医科大学付属病院

乳房切除＋センチネルリンパ節生検　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	・前日より高い位置まで腕を挙げましょう ・手術後の補整の方法と下着選択の方法を理解しましょう
治療	・医師が傷の確認をします ・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	・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	・特にありません
観察	・１日１回検温をします ・傷の状態、管から出ている液の性状や量の観察をします
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
排泄	・術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ストレッチをするようにリハビリを続けます ○補整下着、パットについて ・締めつけの少ないゆったりしたものを選びましょう ・ワイヤーなど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場合があります ・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。

Clinical pass Sample
日本医科大学付属病院

日本医科大学付属病院　2025 年 6 月改訂

乳房切除＋センチネルリンパ節生検　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 ・補整パットの作り方を知りましょう
治療	・医師が傷の確認をします ・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	・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	・特にありません
観察	・１日１回検温をします ・傷の状態、管から出ている液の性状や量の観察をします
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
排泄	・術前と同じようにできます
説明指導	○リハビリ ・ストレッチをするようにリハビリを続けます ○補整下着、パットについて ・締めつけの少ないゆったりしたものを選びましょう ・ワイヤーなど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場合があります ・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。

Clinical pass Sample
日本医科大学付属病院

日本医科大学付属病院　2025 年 6 月改訂

乳房切除＋センチネルリンパ節生検　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：退院
達成目標	・両腕を挙げバンザイをしましょう ・自分に合った補正について考えましょう ・リハビリを継続する必要性を理解しましょう
治療	・医師が傷の確認をします ・管から出ている液の量が少なくなったら管を抜きます ・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	・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	・特にありません
観察	・１日１回検温をします ・傷の観察を行いましょう ・強い痛みや 38 度以上の熱がある場合は外来に連絡してください
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 ・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
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できます ・部分切除を行った場合、術後に放射線治療を行うことが多いです ・放射線治療の時はバンザイするような格好をして行うため、今から腕が挙がるようにしておきましょう ○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。

Clinical pass sample 日本医科大学付属病院

日本医科大学付属病院　2025 年 6 月改訂

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

<u>リハビリテーションはどれくらいやったらいいの？</u>
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が多いため、
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

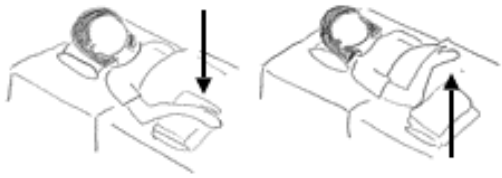
〇手指の運動
じゃんけんぽん　グー、チョキ、パー

〇ボール握り
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）

Clinical pass Sample
日本医科大学付属病院

〇肘の運動

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みます



手術翌日よりドレーンが抜ける頃まで

肩や腕の運動を行い、術後の筋力低下を補います

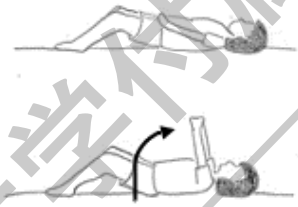
〇腕の運動

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

〇肩の運動

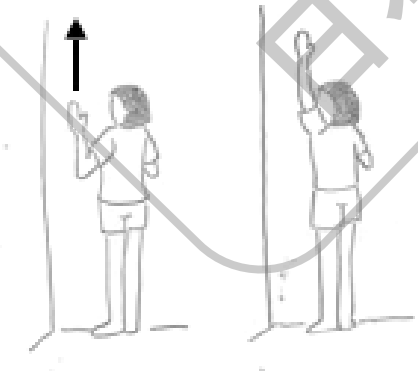
横になったまま、ひざを曲げ両手をあげます



ドレーンが抜けるころ

〇壁はい運動

肩の筋力を強め、腕の上がる範囲を広めます



手術した腕を高くあげてバスタオルで背中を拭きます

Clinical pass Sample 日本医科大学付属病院

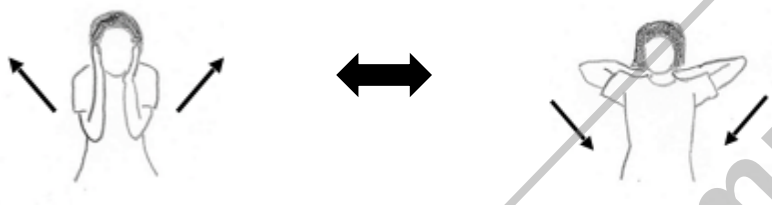
退院後のリハビリテーション

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

〇羽ばたき運動

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

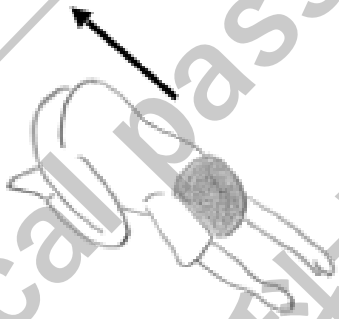


手術前と同じように腕を動かすことができるようにストレッチします

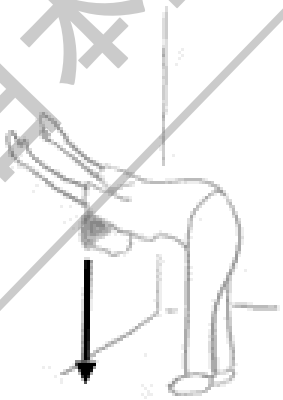
〇ネコのポーズ

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



Clinical pass Sample
日本医科大学付属病院

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い
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

Clinical pass Sample 日本医科大学付属病院

手作りパットの作り方

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

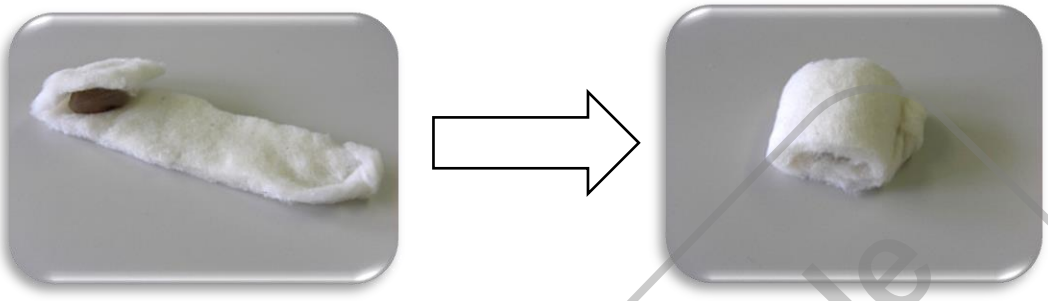
④フェルトの大きさの脱脂綿を重ねます

⑤10cm に切ったストッキングの中におはじきを５個前後入れてしばります

軽いようならおはじきを足していきます

Clinical pass sample
日本医科大学付属病院

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！！

Clinical pass sample
日本医科大学付属病院