

乳房再建（TE 挿入）＋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	手術当日/手術後
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 傷の痛みや吐き気等があれば我慢せず医師や看護師に伝えましょう。 その他、症状を感じたら医師や看護師に伝えましょう。 バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 管が曲がったり抜けたりしないように注意しましょう。 手術後の安静を守りましょう。 転倒・転落に注意しましょう。
治療	<ul style="list-style-type: none"> 手術した側の傷の付近に管が入っています。 酸素マスクをつけます。
薬	<ul style="list-style-type: none"> 内服薬は食事が開始となつてからの開始となります。 抗生物質の点滴をします。 水分補給のための点滴をします。 痛みが強いときはその他のお薬を使うこともできますので、医師や看護師に伝えましょう。
検査	<ul style="list-style-type: none"> 看護師が1時間毎に検温と創部の観察を行います。 手術後、病室にてレントゲン検査を行います。
観察	<ul style="list-style-type: none"> 痛みの有無、バストバンドの固定状況などを医師、看護師が観察します。 管の排液量、色を観察します。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 尿の管が入っている場合があります。 トイレに行きたくなったら看護師を呼んでください。（安静中はベッド上での排泄となります）
活動	<ul style="list-style-type: none"> 酸素マスク着用中はベッド上での安静となります。 酸素マスクが外れた後は、看護師が最初の歩行時に付き添い、ふらつきがなければ病棟内を歩くことができます。
食事	<ul style="list-style-type: none"> 手術室から帰室6時間後から水分を取ることができます。 食事は翌朝から開始となります。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 手術終了後、主治医よりご家族の方へ手術の経過についてお話します。（ご家族の方は病棟内でお待ちください） 術後、患側の腕は肩より上げないようにしましょう。 帰室後より、手のグーパー運動を行いましょう。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後 1 日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 傷の痛みや吐き気等があれば我慢せず医師や看護師に伝えましょう。その他、症状を感じたら医師や看護師に伝えましょう。 バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう。 管が曲がったり抜けたりしないように注意しましょう。 転倒・転落に注意しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> 痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 バストバンドの固定状況を確認します。 創部に入っている管の排液量、色を観察します。（9 時と 21 時にバッグに溜まった排液を出します）
薬	<ul style="list-style-type: none"> 内服薬が再開となります。 痛みどめ、胃薬の内服薬が開始となります。
検査	<ul style="list-style-type: none"> 起床時に採血があります。
処置	<ul style="list-style-type: none"> 乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。 エキスパンダー挿入カードを医師からもらいましょう。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 尿の管が入っていた場合、歩行に問題がなければ尿の管を抜きます。 抜いた後は制限がありません。
活動	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません。
食事	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> タオルで体を拭くことができます。 下半身のみシャワー浴をすることができます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 創部の圧迫感や痛みがある時は看護師に伝えましょう。 管は曲げたり、引っ張ったりしないように注意しましょう。 創部の安静を保つために、腕は肩の高さより高く挙げないようにしましょう。入院中は術後のリハビリテーションは行わず肩の高さの挙上制限を守りましょう。 エキスパンダー挿入カードは大切に保管しましょう。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後2日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・傷の痛みや吐き気等があれば我慢せず医師や看護師に伝えましょう。 ・その他、症状を感じたら医師や看護師に伝えましょう。 ・バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 ・管が曲がったり抜けたりしないように注意しましょう。 ・腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 ・バストバンドの固定状況を確認します。 ・創部に入っている管の排液量、色を観察します。 （9時と21時にバッグに溜まった排液を出します）
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止め・胃薬の内服薬があります。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身のみシャワー浴ができます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・腕を肩以上に挙げないように注意しましょう。 ・管は曲げたり、引っ張ったりしないよう注意しましょう。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後3日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・病院内を歩行しましょう。 ・傷の痛みや吐き気等があれば我慢せず医師や看護師に伝えましょう。 ・その他、症状を感じたら医師や看護師に伝えましょう。 ・バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 ・管が曲がったり抜けたりしないように注意しましょう。 ・腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 ・バストバンドの固定状況を確認します。 ・創部に入っている管の排液量、色を観察します。 （21時にバッグに溜まった排液を出します）
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止め・胃薬の内服薬があります。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身のみシャワー浴ができます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・腕を肩以上に挙げないように注意しましょう。 ・管は曲げたり、引っ張ったりしないよう注意しましょう。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後 4 日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 傷の痛みや圧迫感があれば我慢せず医師や看護師に伝えましょう。 その他、症状を感じたら医師や看護師に伝えましょう。 バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう。 退院後の生活をイメージしましょう。 退院後の生活について疑問点があれば質問しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> 痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 バストバンドの固定状況を確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> 痛み止め・胃薬の内服薬があります。 手術前に医師の指示で中止していた内服薬があれば再開の時期を医師に相談します。
処置	<ul style="list-style-type: none"> 乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> 制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> 下半身のみシャワー浴ができます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> 腕を肩以上に挙げないように注意しましょう。 管は曲げたり、引っ張ったりしないよう注意しましょう。 エキスパンダーに水を入れると一時的に圧迫感が強まりますが、数日経過すると慣れてきます。 退院後の注意事項について説明します。（退院後の生活について 参照） 退院後の生活について説明をもとに、家事や仕事、趣味などご自身の生活について考えてみましょう。 退院後の生活がイメージできるように看護師も一緒に考えます。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後5日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 ・腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう。 ・退院後の生活をイメージしましょう。 ・退院後の生活について疑問点があれば質問しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 ・バストバンドの固定状況を確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止め・胃薬の内服薬があります。 ・手術前に医師の指示で中止していた内服薬があれば再開の時期を医師に相談します。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。 ・管からの排液量が少なくなったら管を抜きます。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身のみシャワー浴ができます。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・腕を肩以上に挙げないように注意しましょう。 ・管は曲げたり、引っ張ったりしないよう注意しましょう。 ・現在エキスパンダーが挿入されている側には磁石が入っています。挿入されている側のマンモグラフィーや磁気が影響するMRI検査は受けることができません。術後に渡されたカードを携帯するようにしましょう。 ・退院後の注意事項について説明します。（退院後の生活について 参照）

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後6日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 ・腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう。 ・リンパ浮腫予防のための注意点を確認しましょう。 ・退院後の生活をイメージしましょう。 ・退院後の生活について疑問点があれば質問しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 ・バストバンドの固定状況を確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止め・胃薬の内服薬があります。 ・手術前に医師の指示で中止していた内服薬があれば再開の時期を医師に相談します。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。 ・管からの排液の量が少なくなったら管を抜きます。 ・バストバンドを指導された強さで固定しましょう。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・管を抜いた翌日からシャワー浴が可能となります。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・管は曲げたり、引っ張ったりしないように注意しましょう。 ・腕を肩以上に挙げないように注意しましょう。 ・リンパ浮腫の予防について説明を行います。 日常生活の注意点からご自身の生活を振り返り、どのように気をつけるかを考えましょう。 ・リンパドレナージについては医師から指示があった方のみ行います。

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。

乳房再建（TE挿入）＋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	手術後7日目：退院
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・バストバンドで胸をしっかり固定しましょう。 ・腕は肩の高さまでの挙上制限を守りましょう。 ・退院後の生活をイメージしましょう。 ・退院後の生活について疑問点があれば質問しましょう。
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの有無、創部からの出血、腫れ、熱感などを観察します。 ・バストバンドの固定状況を確認します。
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止め・胃薬の内服薬があります。 ・手術前に医師の指示で中止していた内服薬があれば再開の時期を医師に相談します。
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・乳腺科医師、形成外科医師がそれぞれ診察をします。 ・傷口の消毒をします。 ・バストバンドを指導された強さで固定しましょう。
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・制限はありません
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・管を抜いた翌日からシャワー浴が可能となります。
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ・退院前にバストバンドの装着の強さを医師・看護師に確認しましょう。 ・退院後も医師の指示があるまでバストバンドを使用します。 ・腕は少しずつ肩の高さより上まで挙上していきましょう。 ・リンパ浮腫予防のために肩回しや腹式呼吸を行うようにしましょう。 ・リンパ浮腫予防のために生活の中で <ul style="list-style-type: none"> ① 傷を作らない ② 圧迫しない ③ 疲れないを心がけましょう ・退院後の生活についてわからないことは、看護師に確認しましょう。 ・保険などの書類は退院日に本館1階のAブロックに提出してください。

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。

退院後の生活について

乳房再建について

- 乳房再建を行うためにはエキスパンダーをふくらませて皮膚をのばすことが必要となります。ふくらませてすぐは、一時的に圧迫感や痛みが強くなりますがだんだんと慣れてきます。辛いときは、形成外科の医師に相談しましょう。
- 最終的に人工物（インプラント）で再建するか自家組織で再建するかを考えましょう。なかなか決められないときは医師や看護師に相談しましょう。
- エキスパンダーには磁石が入っているため、MRI検査を受けることができません。医師からもらったエキスパンダー挿入カードは、いつも携帯するようにしましょう。

退院後のシャワーや傷の観察について

- 手術した箇所は抜糸を行っていません。抜糸は次回外来で行います。退院後はシャワーの際などに創部の赤み、腫れ、滲出液がないかを観察しましょう。
- シャワー時はボディソープをよく泡立てて傷をこすらないように優しく洗いましょう。シャワーの後は創部をガーゼで保護してください。
- 浴槽につかる、プールに入ることは次回外来までは控えてください。

リハビリについて

- 入院中は腕を肩の高さまでしか動かさないようにしていましたが、退院後は少しずつ動かすようにしましょう。毎日動かすことが痛みや違和感を緩和することにつながります。

退院後の下着について

○退院後しばらくはバストバンドを使用します。次回外来までは医師から説明された程度の強さで、固定してください。

○術後医師の指示でバストバンドからピンクの胸帯などのやわらかい下着を着けます。

退院後の仕事や趣味について

○退院後は体力に合わせて、仕事や趣味は入院前と同様にできます。

(温泉やプールは医師の指示があってからにしましょう。)

○胸を圧迫するような体勢は避けるようにしましょう。

- ・うつぶせに寝ないようにしましょう。
- ・満員電車や満員エレベーターで押されないようにしましょう。
- ・当たると衝撃の大きい球技など（バレーボールなど）

次回外来までに創部の腫れや赤みが強くなったり、強い痛みが出現したときは、乳腺科外来までお電話にてご相談ください。緊急で受診したほうが良いか、医師が判断します。ただし夜間・休日の場合は総合診療センターまでお電話ください。

日本医科大学付属病院（代表）03—3822—2131

乳腺科外来（内線）3388、3389（9:00～16:30）

総合新郎センター（内線）3304、3305（16:30～9:00）

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年間で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なることもあります。

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。