

新しい
下着が必要？

乳がんの手術をする方へ

温泉には
もう行けない？

スポーツクラブは？



術後の見た目を 整えるには



術後の下着は、再建の有無や時期で変わります

術後間もない 時期は



傷にすれないやわらかい下着だと安心です。ワイヤー入りなど締め付けの強い下着を使っている人は、ソフトなタイプを用意するとよいでしょう。

術後 1~2か月 したら



術前の下着にパッドを組み合わせるなど、心地よく過ごせる方法を選んでください。ブラが傷に触るのが気になる時は、キャミソールを着た上につけても OK。

再建の予定が あるときは



エキスパンダーを入れて皮膚を伸ばす場合など、医師から下着の指示があることも。その時は、指示に従ってください。

手術直後にも使える締め付けない下着とは？

手術後 1 か月程度は、傷が痛んだり腫れが出たりしやすいので、この時期は肌にくい込んだり、すれたりしない下着がよいです。神経質になりすぎず、心地よく着られるものを使いましょう。

1 ストレスのないものを

ニップレスを使ったり、リラックスタイム用のブラやカップ付きキャミソールを使う人も。もし脇の傷にキャミソールのマチや縫い目が当たるのが気になる時は、裏返して着てもよいでしょう。

2 前あきの下着は必要？

診察や治療の時の着替えが手早くできるかもしれませんが、必須ではありません。術後、手が後ろに回りにくくなるのではないかと心配される方もいますが、リハビリがてら動かすことも大切です。無理のない程度に試してみましょう。

3 肌に優しい素材がいい？

医学的におすすめする素材は特にありませんし、天然素材にこだわる必要もありません。好みの肌ざわりのものを選びましょう。



痛みやむくみが続くときは、自己判断せず医師や看護師に相談を！

見た目を整えるあれこれ...

1 パッドの選び方

ブラのカップの隙間が気になるときは、パッドなどで補います。軽いウレタンや、重みのあるシリコンなどのパッドがあります。身体のバランスをとるなら左右の重さが同じくらいになるものを選ぶとよいでしょう。



3 乳がん患者専用の製品がよい？

必ずしも専用製品は必要ありません。パッドの代わりにハンドタオルを畳んで入れたり、保冷剤を布でくるんで使う人もいます。いろいろ工夫してみましょう。

2 温泉に入るときはどうする？



初めは貸切や個室の温泉だと気が楽です。タオルでさりげなく前を隠して入る人もいれば、まったく気にしない人も。人工乳房もありますが、入浴時体温が上がって皮膚が赤みを帯びても色が変わらないなど、完全に同じではありません。

乳頭乳輪がないのが気になる方には、大判の絆創膏を貼ったり、人工乳頭を使う人もいます。また、入浴着が使える温泉もありますが、入浴着を着ることで逆に目立って嫌だという人もいます。

ご自分の気持ちが楽になる方法を選んで温泉を楽しんでください。

対処方法はひとそれぞれです

あらかじめ子どもに伝えました。

子どもと初めて入浴する時は、驚かないよう、事前に、おっぱいはないけれど痛くないから大丈夫、と説明しました。

パッドがずれるので工夫しました。

パッドがずれないように、布用両面テープでブラの内側に固定しました。スナップやマジックテープをつけてもよかったです。

服で左右差をカバーしました。

胸元にフリルや立体モチーフのついた服で左右差をカバーしました。意外と人からは、わからないみたいです。

男性乳がんて手術をしました。

人工乳頭（エピーテーゼ）を使って、人目を気にすることなく趣味のスイミングを継続できています。



問合せ先

