



学びの広場シリーズからだ編 乳がん術後の 下着・パッドのアドバイス



静岡県立静岡がんセンター

はじめに

乳がん術後に身につける下着についての悩みや不安を抱えている患者さんは多くいらっしゃると思います。それは、「下着」というデリケートな話のため、気軽に相談しにくいことと、医療従事者からの情報提供も充分ではないのではと考えられます。

手術後は経過に合わせて下着やパッドを選択する必要があります。そのため多くの患者さんは「専用の下着やパッドを準備しなければならない」と考えてしまうかもしれません。確かに手術直後には、術後用の下着の準備をお願いする施設が多いと思います。しかし、手術後の経過に合わせて術前に使用していた下着や身の回りにあるものを工夫して対応していくことも可能です。

手術後の傷の大きさや位置、経過には個人差があります。この小冊子では、専用の下着やパッドの購入を勧めるのではなく、手術後の経過に合わせて、どのような視点で身につける下着を考えたらよいのか、また、手作りのものと専用のものを使いこなすアイデアやコツをお伝えします。

この小冊子が少しでも手術後の生活のお役に立つ事を、心から祈っております。



目次

1	乳がん術後の下着・パッドについて	・・・ 1
----------	------------------	-------

2	患者さんの声	・・・ 2
	「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より	

3	下着・パッドを選択する目的	・・・ 3
	外見を整える	3
	左右のバランスを整える	3
	手術した部位を保護する	4
	手術した部位を保温する	4

4	手術後の経過による下着とパッドの選択	・・・ 5
----------	--------------------	-------

手術直後から1週間以内の時期	5
手術後1週間から1か月以内の時期	5
手術後1か月以降の時期	6

5 下着・パッドの手作りによる工夫 . . . 7

手作り下着①ポケットを作る	7
手作り下着②胸の谷間をカバーする	8
パッドの種類	8
手作りパッド①肩パッドを利用したカップでの補整	9
手作りパッド②胸パッドを利用したカップでの補整	9
手作りパッド③部分的なくぼみなどの補整	11
その他の工夫	13

6 乳がん用下着・パッドの特徴と種類 . . . 14

下着の特徴	14
下着の種類①種類の一例	15
下着の種類②胸元の開き具合	16
専用パッドの種類と特徴	17
皮膚に貼れるパッドについて	18

7 下着・パッドの組み合わせの実例 . . . 19

8 「体に合った下着」について . . . 21

<参考資料> 23

<参考文献> 25

1 乳がん術後の下着・パッドについて

乳がんの手術後は、傷の位置や大きさ、術後放射線治療を行うかなど、患者さんの体の状態や傷の治り具合など、手術後の経過に合わせて下着やパッドを選択することが必要になります。そのためどの時期に、どのような下着を身につければよいのか、悩まれることでしょう。基本的な考え方は、「手術したところを保護する」、「体のボディーラインを整える」、「体の左右のバランスを整える」ことが大切になります。もちろんこの基本的な考え方は、ライフスタイル、仕事、手術の経過などにより、考える比重は異なってきます。具体的には、手術の傷が治るまでは、「手術したところを保護する」を中心に考える必要があり、外出することを考える頃には「体のボディーラインを整える」こと、そして長い目で見ると「体の左右のバランスを整える」ことが大切になってきます。そのことでさらに「どうしたらよいのだろう」、「専用のものが必要なのか」という悩みを強くしてしまうかもしれません。

手術後は手術直後のように、専用の下着が必要になる時期があります。しかし「経過に合わせた下着やパッドを身につけていく」経過の中には、手術する前に使用していた下着や身の回りにあるものを工夫して代用していくことも可能な場合があります。

本当に専用のものが必要なのか、他のもので代用していくことができるのかを見極めるためにも、時期に合わせた下着・パッドの選び方や身近にある物を工夫していくコツや知識を身につけましょう。



2 患者さんの声 -「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より

乳がんの手術をされた患者さんの声です。このように悩みを抱えながら、がんと向き合った方々がいらっしゃいます。治療の影響で抱えてしまった悩みは、一人ではなかなか解決方法を見つけることができません。一人で悩まないで医療者に相談して下さい。相談場所がわからない場合は、地域のがん診療連携拠点病院の相談支援センターに相談してもよいでしょう。

乳がんの手術をしたが、乳がん用の下着はどのようにして購入できるのか。

左右の身体の違いに毎日悩み、再建も考えているがためらっている。

患部を大きく切除しているので、服を着るときに形を整えたりするのに困っている。

手術で乳房の形が醜くなったらどうしようという不安と放射線の治療は何事もなく終わるのだろうかという心配があった。

傷口が大きいことを悩む。

乳房切除で自分の体がシンメトリーでないことをつくづく考える。楽しみの一つだった温泉に入る勇気はなくなり、主人と出かける機会も少なくなる。再建もあるが、傷も気になり今はあきらめようと頑張っている。もっと簡単に入浴ができる取り外せる乳房が欲しい。



3 下着・パッドを選択する目的

乳がんの手術後に体の変化に合わせて下着・パッドを選択する目的について、もう少し詳しく説明します。目的は以下のように4つあります。

- 外見を整える
- 左右のバランスを整える
- 手術した部位を保護する
- 手術した部位を保温する



それでは、それぞれについて述べます。

【外見を整える】

手術後、胸の左右差が服の上から目立つと、人目などが気になったり気分が落ち込んだりして外出や仕事を控えがちになってしまうことがあります。行動範囲が狭まったり気分的にふさぎ込んだままでは生活も辛くなるだけだと思います。下着やパッドを使用することで、服の上から違和感がないように外見を整えることができます。



【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、肩の高さが変わる、かばう姿勢をとるという変化があり、ふらつきを感じる人もいます。また、まっすぐに歩いているつもりでも、手術をしていない方に寄っていつてしまうことがあります。長年かけて筋肉の使い方がアンバランスになり、背骨が曲がる、肩こり、頭痛、腰痛の原因になる場合があるので、バランスを整えることは大切です。



【手術した部位を保護する】

手術後、日常生活の中で物を抱えたり、子どもやペットを抱く時には、胸に衝撃がかかる可能性があります。そのような時に、下着やパッドがクッションの役割になり、手術した部位を保護することができます。



【手術した部位を保温する】

手術により切除された部位は、皮下脂肪がない状態になります。そのため部分的に寒さを感じやすくなったり、寒さにより傷の痛みにも敏感になる場合があります。下着やパッドの使用で、手術後のデリケートな胸を適度に保温することができます。



4 手術後の経過による下着とパッドの選択

手術後、時間が経過すると傷や体の調子なども変化するので、身につける下着やパッドもそれに合わせて変えた方がよい場合があります。これから、手術後の経過に合わせた下着とパッドの選択の要点について説明します。

ポイントは、「手術の傷の治り具合により、下着を選ぶ」です。

【手術直後から1週間以内の時期】

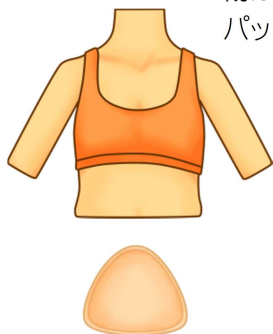
「傷の保護」を第1に考え、傷への刺激は避けて下さい



- 締めつけのない、ゆったりした下着
- ワイヤーが入っていない下着
- 綿などやわらかくて、汗の吸収がよい素材
- 重みのあるパッドは使用しない。胸のふくらみがないことが気になる場合は、ガーゼハンカチやタオルを挟む

【手術後1週間から1か月以内の時期】

傷は治っているが、傷の痛みや感覚障害から、下着やパッドが当たると不快に感じる場合があります

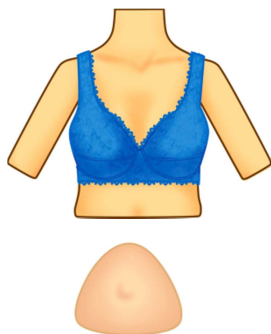


- 締めつけのない、ゆったりとした下着
- ワイヤーが入っていない下着
- 綿など皮膚にやさしい素材
- 不快感がなければ軽量タイプのパッドを使用してもよい

締めつけのない下着とは、体に圧迫痕が残らないことを目安にしてください。

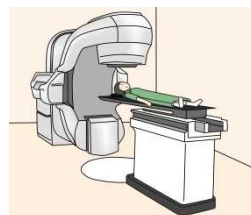
【手術後1か月以降の時期】

傷の痛みも感覚障害も和らいでくる時期です
体型に合ったものを選んで下さい



- 手術前に使用していた下着にパッドを組み合わせる
- 乳がん用の下着や重みのあるパッドを購入してもよい
- 放射線治療中は皮膚がデリケートになっているので、かぶりものや締めつけのある下着は避け、綿など皮膚にやさしい素材を選ぶ
- 皮膚にむくみが残っている場合も、締めつけのない、ゆったりした下着を選ぶ

なお、部分切除術を受けた方も傷が治るまでは、「傷の保護」を考え、締めつけのない、ゆったりとした下着の方がよいでしょう。傷が治れば、手術前の下着を使用することができます。ただし、手術後はサイズが変わっていることもあるので、注意して下さい。また、放射線治療中は皮膚がデリケートになっているので、かぶりものや締めつけのある下着は避け、綿など皮膚にやさしい素材のものを選んで下さい。

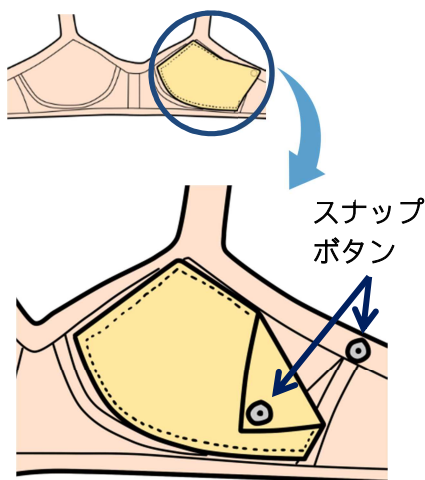


5 下着・パッドの手作りによる工夫

手術が決まって、あわてて乳がん用下着やパッドを購入しなくても、手元にある物を工夫すると、経過を見ながら必要に応じて専用の下着やパッドの購入を検討することができます。ここでは、下着やパッドの手作りによる工夫について紹介します。

【手作り下着 ① ポケットを作る】

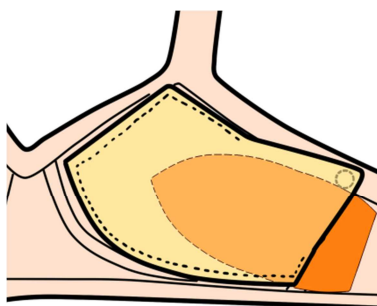
手術前に使用していたブラジャーの裏にポケットを作ると、パッドなどを入れることができます。



- ポケットに使用する素材は綿など少し伸縮性があり、皮膚にやさしいものを選んで下さい
- 「コの字縫い」*で縫うと縫い目が目立たなくてきれいに仕上がります

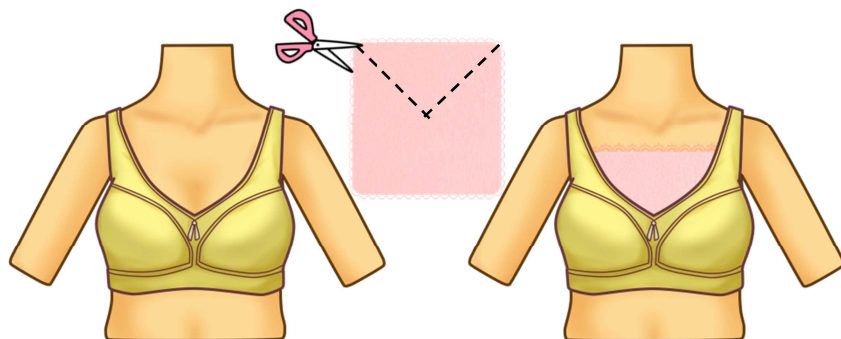
* 24ページ参照

- スナップボタンをつけるとパッドなどを入れやすくなります
- 入れるものは、ガーゼハンカチや保冷剤で代用することができます。重み調整が必要な時は、保冷剤を使用した方がよいでしょう。なお、保冷剤は角が当たらないようにハンカチなどで包んで下さい



【手作り下着 ② 胸の谷間をカバーする】

傷やくぼみで胸元が気になる場合は、カップの間をお好みの柄の布やレースなどを縫いつけるとカバーすることができます。

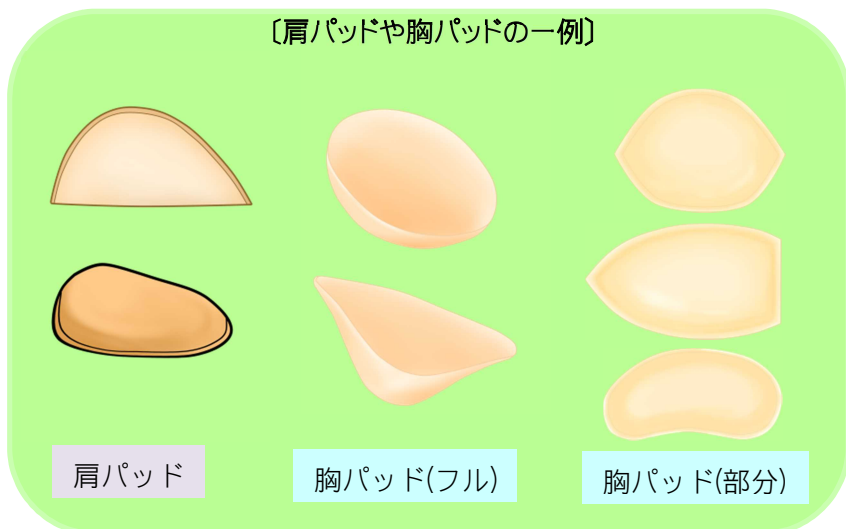


【パッドの種類】

手作りのパッドには、洋服の肩パッドや手持ちの胸パッド、ガーゼハンカチやストッキングを利用します。

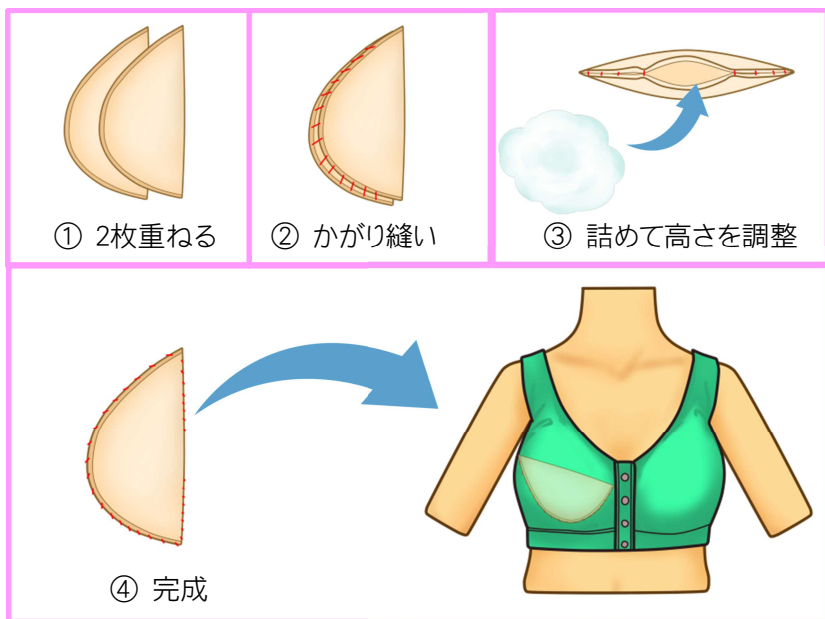
肩パッドや胸パッドには数種類の大きさや形があるので、補整したい所に合わせて利用するものを選びます。

〔肩パッドや胸パッドの一例〕



【手作りパッド① 肩パッドを利用したカップでの補整】

肩パッドを利用する場合は、ボリュームを出すために、2枚重ねて縫い(かがり縫い)、ワタなどを詰めて、高さを調整します。



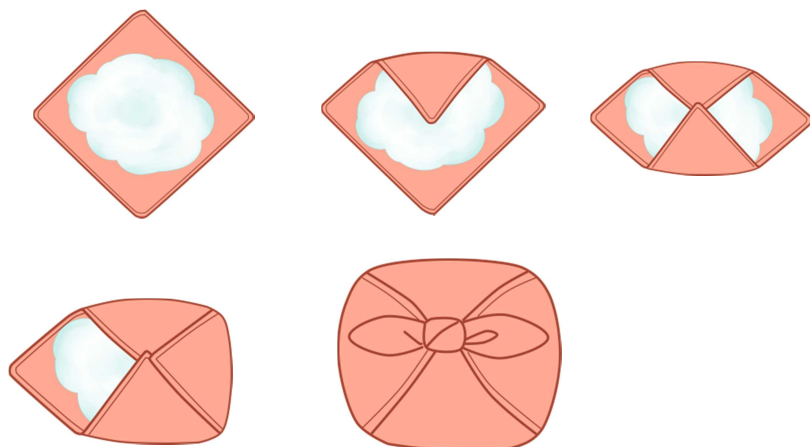
【手作りパッド② 胸パッドを利用したカップでの補整】

フルカップの胸パッドは、形が崩れないように、中にワタやパウダービーズなどを詰めて、底辺の形に切った布と縫い合わせます(かがり縫い)。



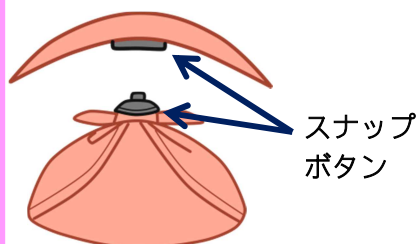
さらにボリュームが必要な場合は、大きめのガーゼハンカチなどを利用して作ることができます。

- ① 用意した布の中心にワタなど、詰める物を置いて、風呂敷で包むような要領で縛ります

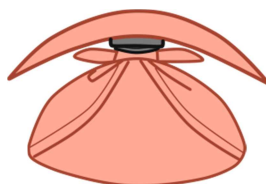


※詰める量は何回か試して調整をして下さい

- ② 使用したいパッドの裏と縛った部分にスナップボタンをつけます



- ③ 2つ合わせると、ボリュームアップをすることができます



【手作りパッド③ 部分的なくぼみなどの補整】

鎖骨の下にくぼみがある場合や部分切除術後など、部分的に補整が必要な場合は、胸の部分パッドや肩パッド、ストッキングを利用して作ることができます。

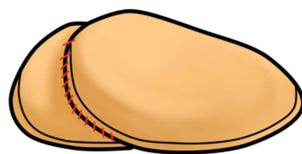
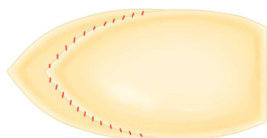
使用する時は、挟むだけだと体を動かしているうちにずれてしまう事があるので、スナップ止めにするなどして下着に固定をすると安心です。

《胸の部分パッドや肩パッドを使用する方法》

- ① 胸の部分パッドや肩パッドを 2 枚重ねます



- ② 重ねた 2 枚を縫います(かがり縫い)

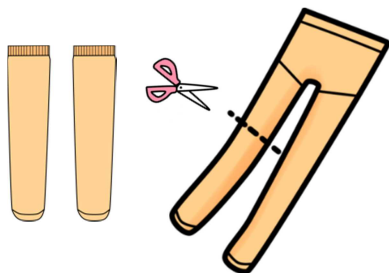


- ③ くぼみがある所に入れます

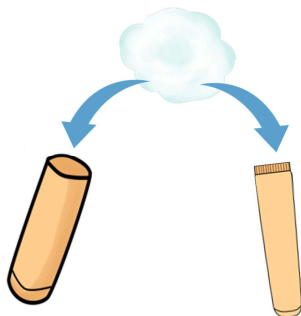


《ストッキングを使用する方法》

- ① ストッキングを用意します
長いストッキングの場合は
適当な長さで切ります



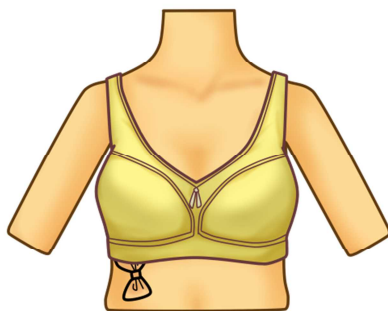
- ② 切り取った足の部分にワタ
などを詰めます



- ③ 中身を調整して、上の部分を縛ります

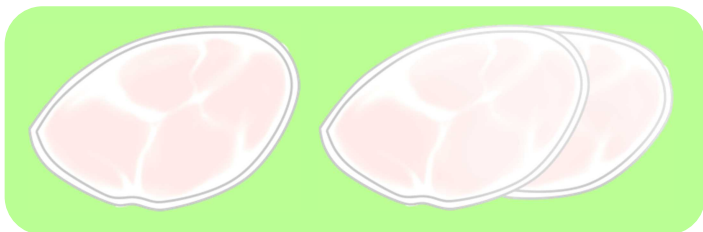


- ④ 補整したい所に入れます

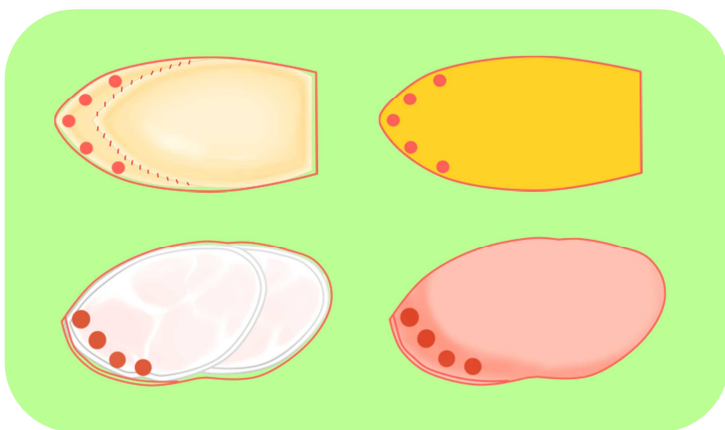


【その他の工夫】

- ① ボリュームアップには下着ショップなどで購入できるジェルパッドで代用することができます。



- ② 洗濯が難しいものは、パッドカバーを作れば汚れてもカバーだけの交換で済みます。



以上のように、手作りや代用品で工夫すれば、あわてて乳がん用の下着やパッドを購入しなくても、様子をみながら専用の下着やパッドの購入を考えることができます。

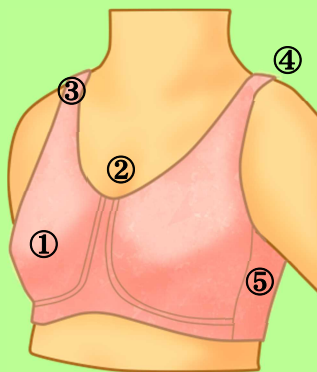
6 乳がん用下着・パッドの特徴と種類

乳がん用の下着・パッドと言っても、患者さんの体の状態や手術後の経過によって選択できる下着やパッドが異なります。これから乳がん用の下着・パッドの一般的な特徴とその種類について説明します。

【下着の特徴】

一般的な特徴を以下に示します。

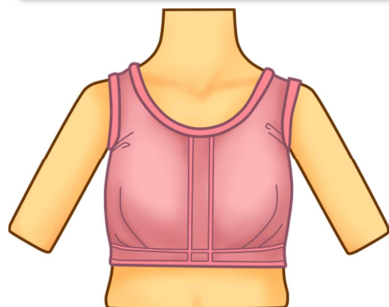
- ① 乳房全体を包み込むようなカップ
- ② 胸元の開きが少ない
- ③ 肩ひもは幅が広く、食い込みにくい
- ④ 調整金具は傷に当たらないように、背中にある
- ⑤ アンダーバストは幅が広い



【下着の種類① 種類の一例】

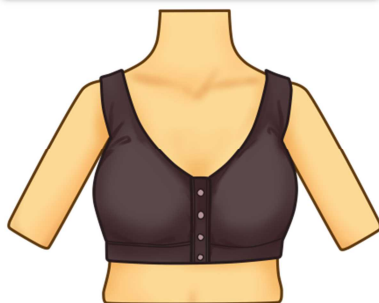
下着の種類は複数あります。手術後の経過とそれぞれの特徴を考えて、体にあったものを選びましょう。

〔手術直後に着用するタイプ〕



傷を刺激しない作り
になっている

〔前開きタイプ〕



楽に着脱ができる(腕の動かし
にくさをカバーする)

〔キャミソールタイプ〕



胸元が隠せ、締めつけ感も
少ない

〔裏にポケットがあるタイプ〕



カップや肩ひもの裏にパッド
を入れることができる
サイズがあれば、和装用ブラ
ジャーで代用することもできる

〔レースで隠せるタイプ〕



胸元をレースで隠せる

〔ソフトワイヤータイプ〕



刺激を少なくするために、
ワイヤーが外側についている

【下着の種類② 胸元の開き具合】

手術の傷やくぼみを隠せるように、傷の大きさや位置を考えて選びます。

狭い



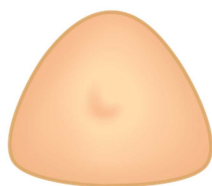
広い



【専用パッドの種類と特徴】

パッドにはシリコンタイプや綿・ウレタン・スポンジタイプ、ジェルタイプの種類があります。一般的には手術後の経過に合わせて、形や重さを考えて選びます。

シリコン



- 感触が乳房に近い
- 重さがある
- 通気性に関しては期待できないものが多い

綿・ウレタン・スポンジ



- シリコンタイプに比べると安価
- 洗うことができる
- 重さがない

ジェル



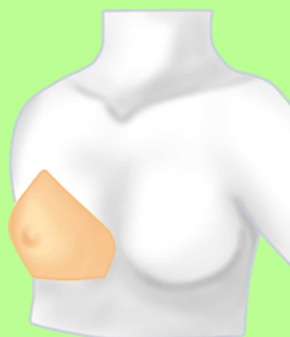
- 形をある程度自由に变化させることができる
- 通気性はない

これらのパッドの使い方は、下着のポケットに入れたり、下着と皮膚の間に挟むなどして使用します。またシリコンパッドの中には、皮膚に直接つけるタイプがあります。選択には手術後の傷への負担や刺激を避けることがポイントです。手術の傷が治るまでは、軽いもの、皮膚に直接貼らない、通気性のよいものを選んで下さい。なお、皮膚に貼れるパッドについては、次ページを参照して下さい。

【皮膚に貼れるパッドについて】

皮膚に貼れるシリコンパッドの使用は注意をしていただきたいことがあるので、その使い方について少し補足説明します。

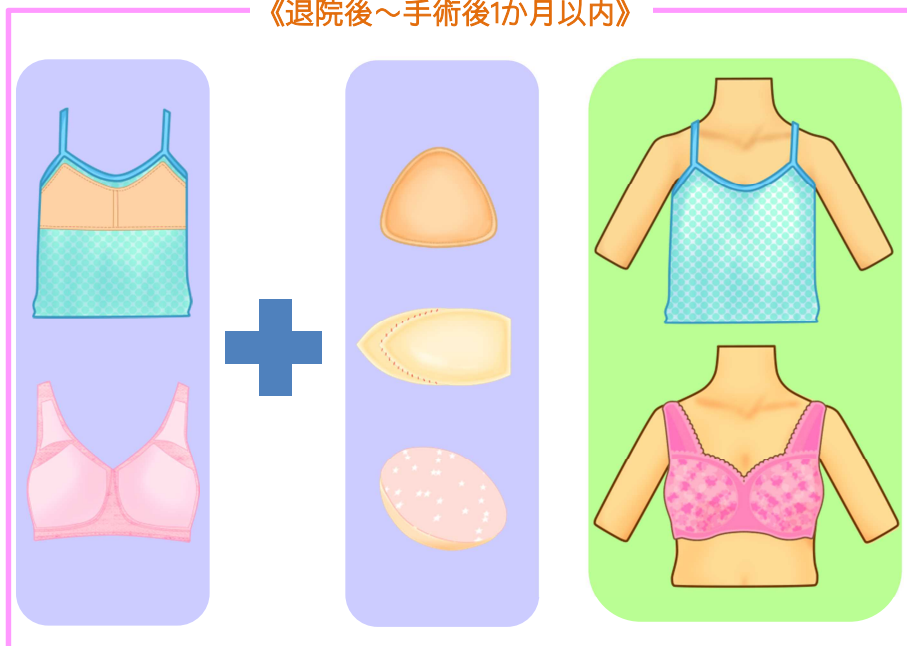
- 手術の傷が治ってから使用しましょう
- 装着中に発赤やかゆみなど、皮膚の異常が生じたら使用はやめましょう
- 長時間の装着は、皮膚に負担をかけます
睡眠中は外すとよいでしょう
- 入浴には対応していないので、お風呂に入る時は外して下さい
- 保管は、購入時の専用ケースに保管するとよいでしょう
- お手入れの方法は、製品によって異なるので、購入時に確認することを忘れないで下さい



7 下着とパッドの組み合わせの実例

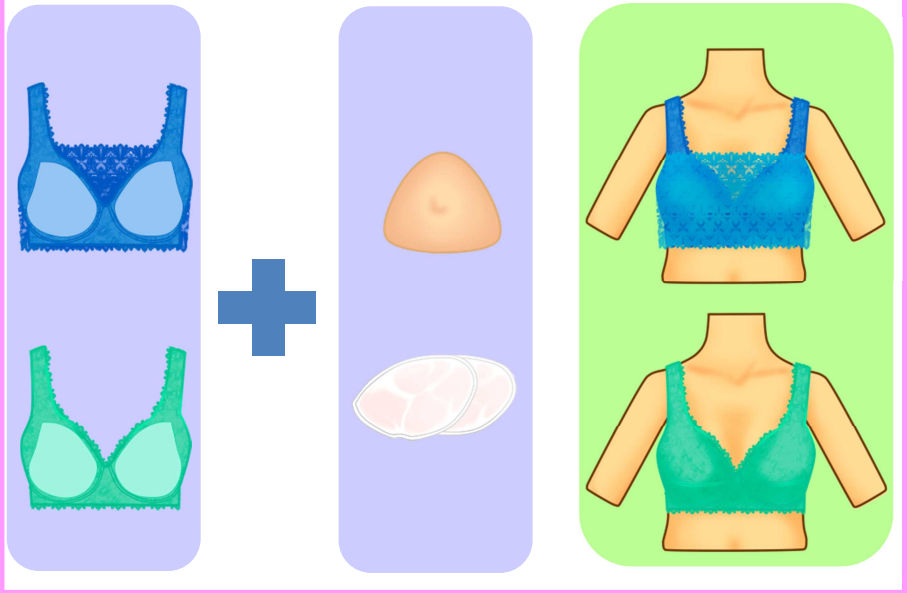
これまでにお伝えしてきた下着とパッドの特徴や種類を踏まえ、患者さんの手術後の経過を通して、下着とパッドの組み合わせの実例を少し紹介します。なお、一般的に下着とパッドを組み合わせることができるのは、手術の傷が治ってからになります。ここでは、退院後から手術後1か月以内と手術後1か月以降の時期の実例を紹介します。

《退院後～手術後1か月以内》



下着は締めつけないものを選び、ボリュームのあるパッドを入れて大きさを整えるのが基本的な考え方です。前述したように、締めつけない下着とは、体に圧迫痕が残らないことが目安です。この時期のパッドは手術した胸に負担がかからないように軽めのものを使用して下さい。また、そのまま下着のカップにパッドを入れても大きさや形を整えることはできますが、体を動かしているうちにズれてしまうので、ポケットに入れたり、スナップなどで下着に固定した方がよいでしょう。

《手術後1か月以降》



手術後1か月以降の時期は傷の状態が落ち着いてくるため、今まで使用していた下着や乳がん用の下着を利用し、重みのあるパッドを入れることができます。ただし、手術後はサイズが変わっていることがあるので、アンダーバストと手術をしていない方の乳房のカップがフィットする下着を選ぶとよいでしょう。左右の乳房の大きさが同じになるように、手術した方のカップに入れるパッドを選び、肩ひもを調整します。場合によっては手術をしていない乳房に小さなパッドを入れると、きれいなバストラインになります。

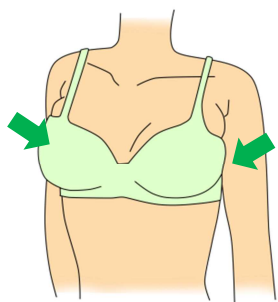
パッドが重く感じる時は、外出時とくつろぎ時で、パッドの重い・軽いを使い分けるとよいでしょう。また、重みを支えるために外側にソフトワイヤーがあるブラジャーを使用してもよいでしょう。

傷やくぼみで胸元が気になったら胸元が隠れる下着や洋服を選んで下さい。服の上からストールでカバーすることもできます。

8 「体に合った下着」について

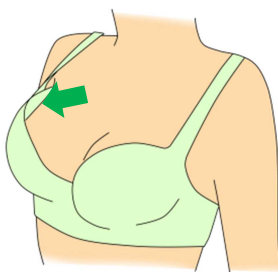
これまで「体に合った下着を選んで下さい」と話をしてきました。しかし患者さんの中には、「どういう状態であつたら体に合っているのか」と悩む方もいるかも知れません。そこで体に合っているかどうかをチェックするポイントについて簡単にお伝えしますので、1つの目安として下さい。

【乳房や乳房のまわり、アンダーバストの食い込み】



- 乳房や乳房のまわり、アンダーバストのところに、下着の圧迫痕が残らないことが目安です
- 身につけて間もない場合は、痛みや窮屈さを感じないことが大切です
- 体をまっすぐにした時に、乳房がカップに収まらずに、はみ出していないかを確認して下さい

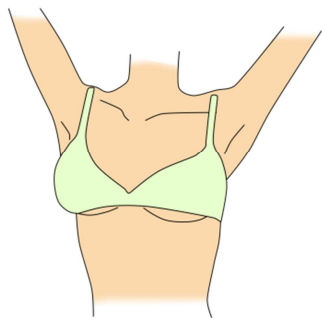
【乳房とカップの間に空間が生じる】



- 体をまっすぐにした時に、下着とカップの間に空間ができないかを確認しましょう

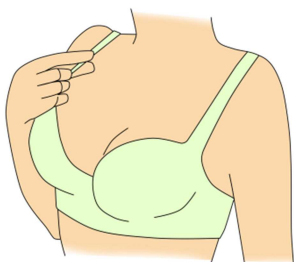
なお、左右の乳房の大きさが異なる場合は、大きい乳房の方にカップ数を合わせ、小さい乳房にパッドを入れて調整して下さい。

【下着がずれ上がる】



- 体を動かした時に、下着がずれないかを確認して下さい。身につけて、両腕を挙げてみるとわかりやすいでしょう

【肩ひもについて】



- カップやアンダーバストのサイズが合っても、肩ひもがきついと肩に食い込みが生じます
- ゆるいと下着を身につけていても、乳房が大きく揺れたりします
- 肩に跡や乳房が大きく揺れる場合は、肩ひもも調節するようにしましょう

現在はお店に行かなくても、買い物ができる時代です。体がつらい時は便利ではありますが、カップやアンダーバストのサイズで選ぶタイプの下着の場合は、失敗しないために、できれば試着してから購入すると良いでしょう。

<参考資料>

本文で紹介できなかった手作りのパッドやポケットの作成過程を簡単に示します。

【丸パッド】



【三角パッド】



【パッドのボリュームアップ】



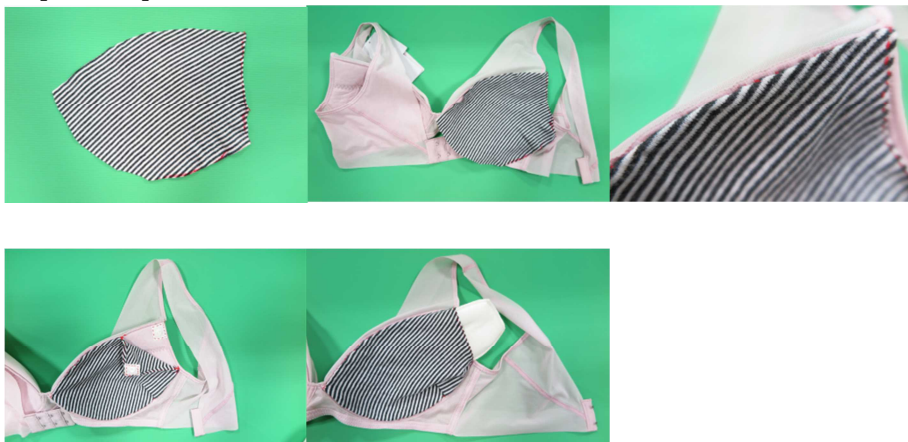
【肩パッド】



【肩パッド】

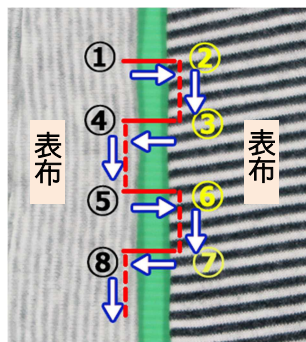


【ポケット】



【コの字縫い】

布の山折りしている所を縫い合わせる方法です。縫い目が目立ちません。



<参考文献>

- 1)阿部恭子,矢形寛(編):がん看護セレクション 乳がん患者ケア.学研メディカル秀潤社.2012.
- 2) 四国がんセンター(編):乳がん看護トータルガイド.照林社.2008.
- 3)TODAY!編集部:体験者が伝える乳がん安心生活 BOOK 2nd Edition.有限会社 VOL-NEXT.2007.



乳がん術後の下着・パッドのアドバイス

平成 28 年 1 月 第 1 版発行

平成 28 年 7 月 第 2 版発行

発 行：静岡県立静岡がんセンター

監 修：静岡県立静岡がんセンター

作 成：静岡県立静岡がんセンター

総長 山口 建

乳腺外科部長

西村誠一郎

乳がん看護認定看護師

三輪綾子

乳がん看護認定看護師

藤原知子

看護部看護師長

松下千恵子

女性病棟看護師長

小泉聡美

疾病管理センター看護師長

廣瀬弥生

イラスト・写真 阿多詩子

秋山朋美

<パンフレットに関する問い合わせ先>

静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センター

〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪 1007

TEL 055-989-5222(代表)

