

### 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りした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、洋服のシルエットのバランスがとれ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った変化が起こることがあり、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っ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いたりする時には、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ったりする場合があります。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。



### 【手術(乳房切除術)後の傷について】

手術後に見える傷は皮膚の切開創ですが、実際には乳房を取っているため、皮膚の下にも傷があります。そのため、皮膚の切開創が治っても手術した方の胸全体に違和感などを覚えることがあります。これも次第に緩和してきますが、術後の下着は皮膚の切開創が治っても1ヵ月程度は皮膚に強い圧迫がかからないようにした方がよいでしょう。

