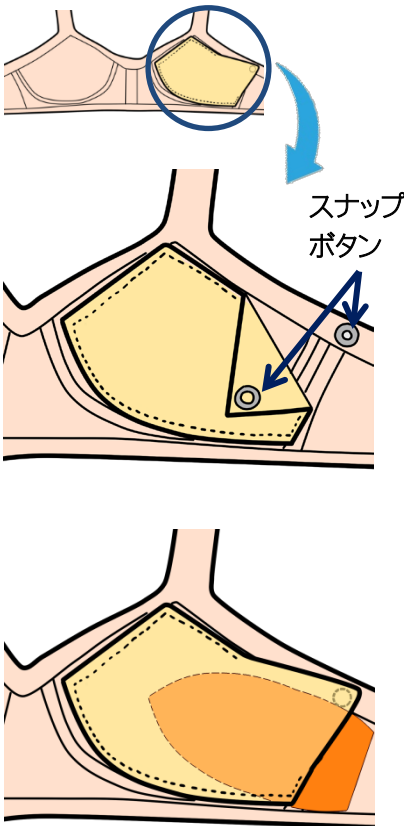


## 5 下着・パッドの手作りによる工夫

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 】

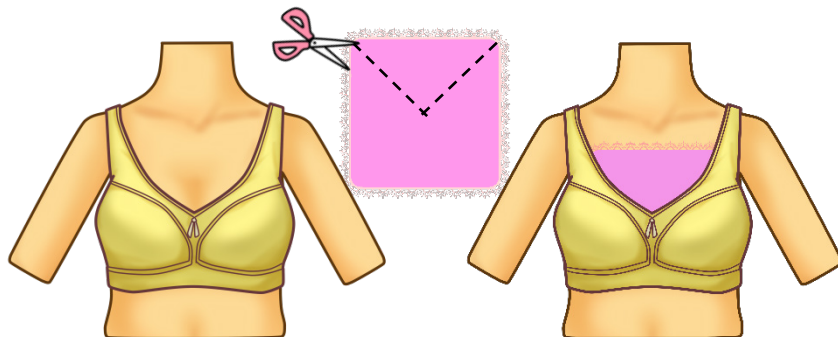
手術前に使用していたブラジャーの裏にポケットを作ると、パッドなどを入れることができます。



- 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ください
- 「コの字縫い<sup>\*</sup>」で縫うと縫い目が目立たなくてきれいに仕上がります  
\* 28 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ください

## 【 手作り下着② 胸の谷間をカバーする 】

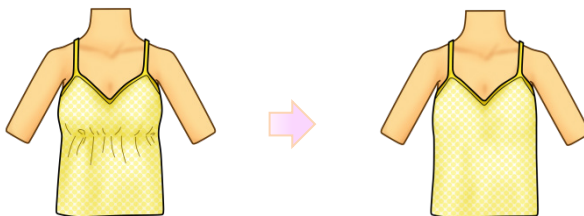
傷やくぼみで胸元が気になる場合は、カップの間にお好みの柄の布やレースなどを縫いつけるとカバーすることができます。



### 《患者さんから学んだ工夫》

手術の傷の痛みや感覚障害がある時期は、圧迫がかからない、ゆったりとした下着を着用するように説明しました(5 ページ参照)。この時期には、パッド付キャミソールを着用する方が多い印象です。患者さんから以下のような工夫を教えてくださいましたので、参考にしてください。

- ゴムをカットする

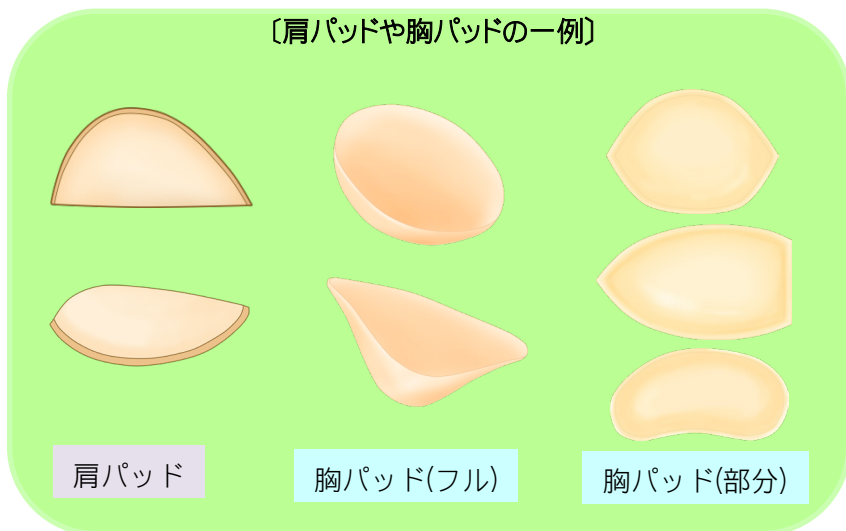


- ワンサイズ大きいものを使用する

## 【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。



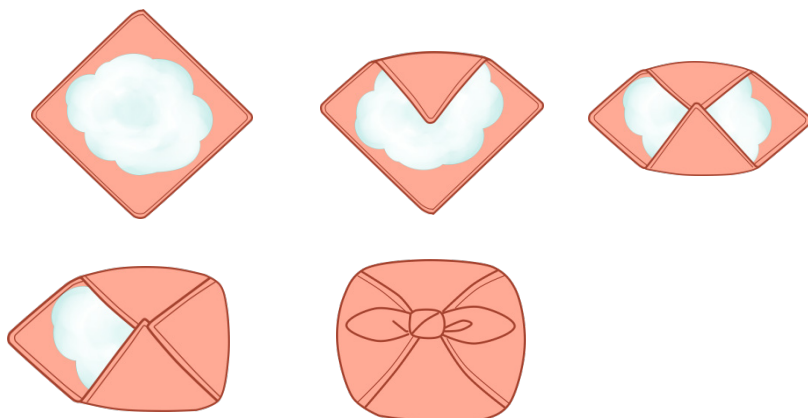
## 【手作りパッド① 胸パッドを利用したカップの補整】

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)。



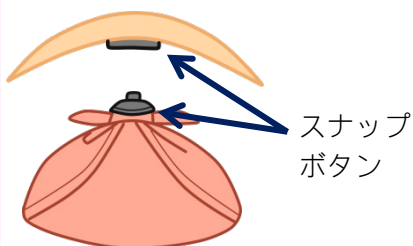
さらにボリュームが必要な場合は、大きめのガーゼハンカチなどを利用して作ることができます。

- 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

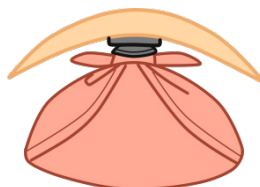


※詰める量は何回か試して調整をしてください

- 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

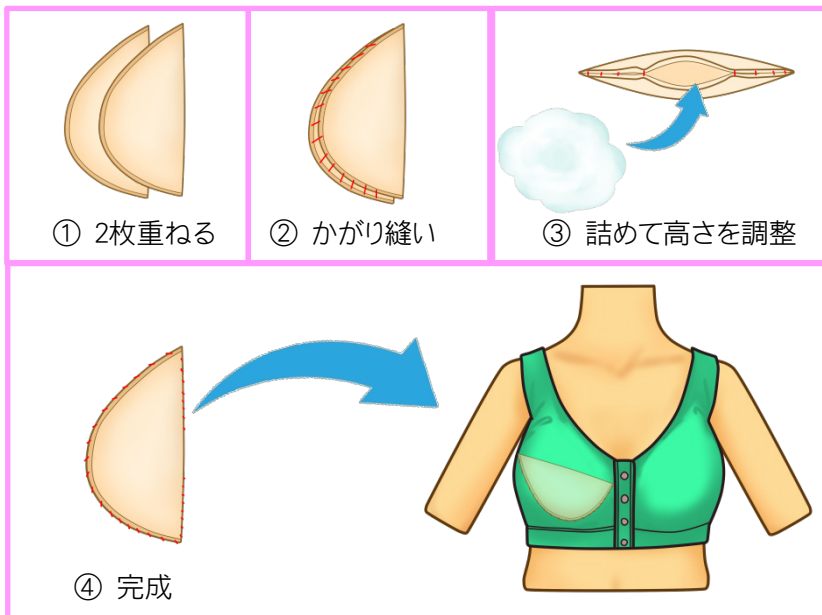


- ③ 2つ合わせると、ボリュームアップをすることができます



## 【 手作りパッド② 肩パッドを利用したカップの補整 】

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》

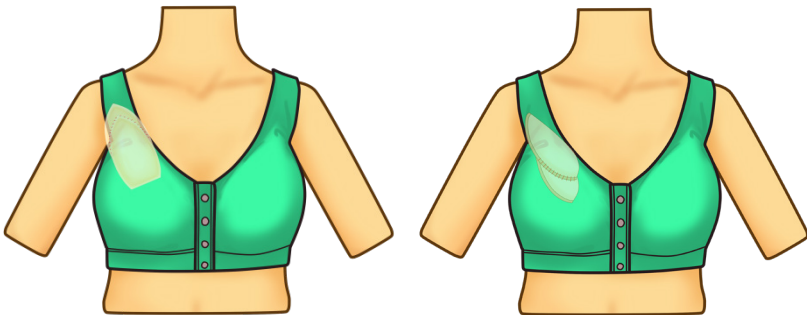
- ① 胸の部分パッドや肩パッドを 2 枚重ねます



- ② 重ねた 2 枚を縫います(かがり縫い)

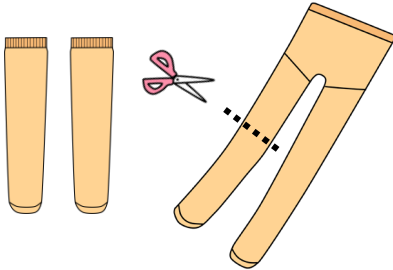


- ③ くぼみがある所に入れます

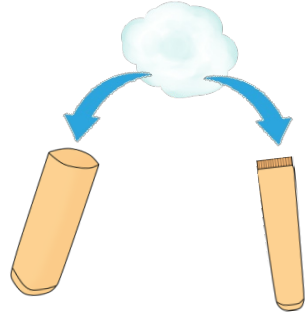


## 《ストッキングを使用する方法》

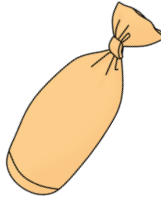
- ① ストッキングを用意します  
長いストッキングの場合は  
適当な長さで切ります



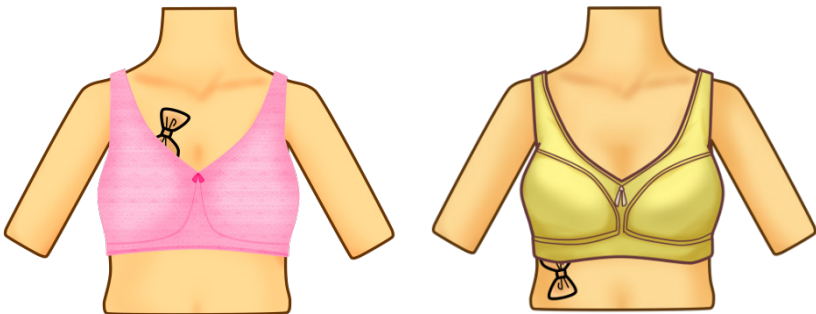
- ② 切り取った足の部分にワタ  
などを詰めます



- ③ 中身を調整して、上の部分を縛ります



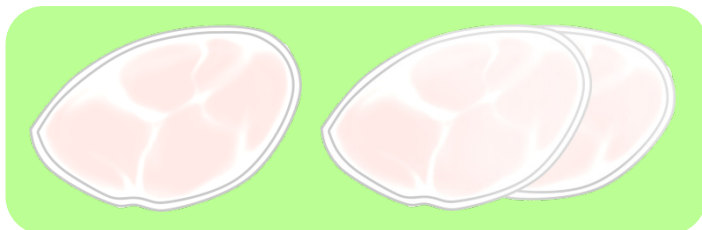
- ④ 補整したい所に入れます



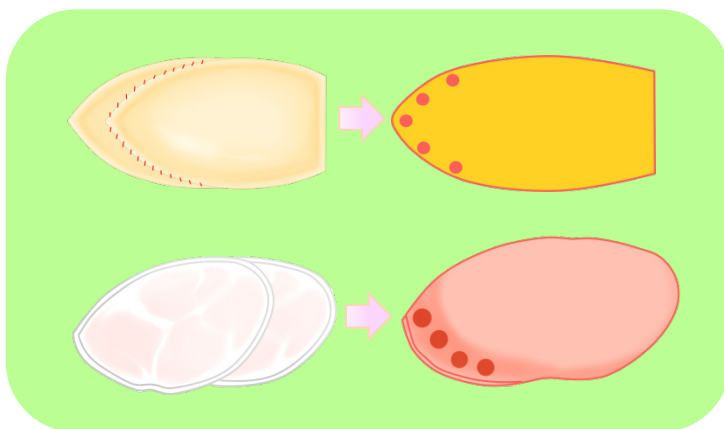
※縛った部分を下着にはさんで出しておくと抜け落ちにくくなります

### 【 パッドのその他の工夫 】

- ① ボリュームアップには下着ショーツ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。