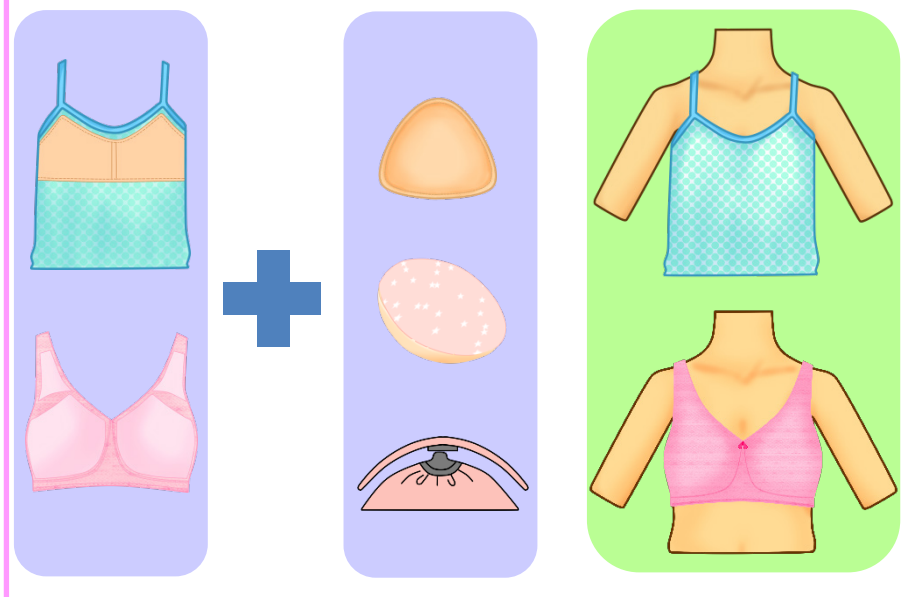


7 下着・パッドの組み合わせの実例

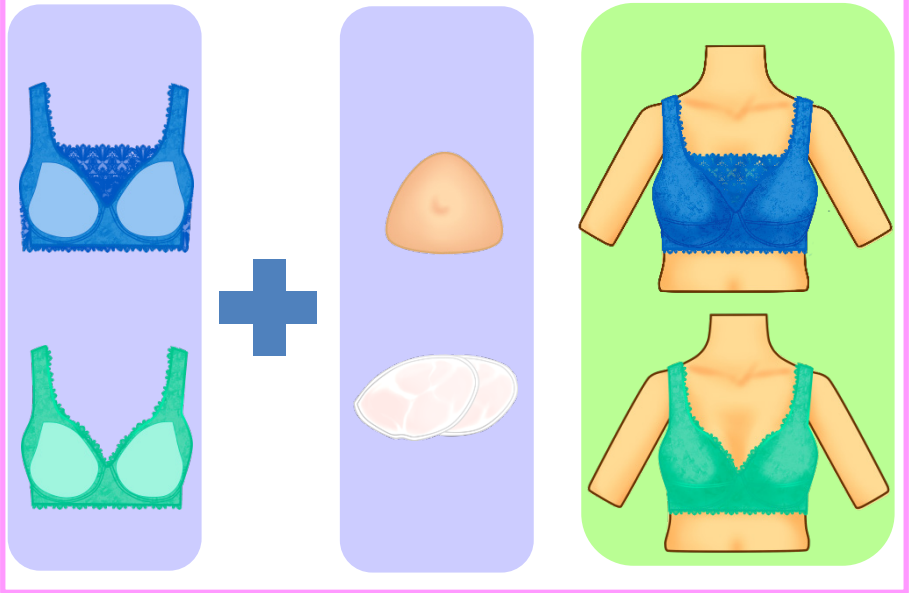
これまでにお伝えしてきた下着とパッドの特徴や種類を踏まえ、患者さんの手術後の経過を通して、下着とパッドの組み合わせの実例を簡単に紹介します。なお、一般的に下着とパッドを組み合わせることができるのは、手術の傷が治ってからになります。ここでは、退院後から手術後1ヵ月以内と手術後1ヵ月以降の時期の実例を紹介します。

《退院後～手術後1ヵ月以内》



下着は締めつけのないものを選び、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、締めつけのない下着とは、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ものを使用してください。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きてしまうので、ポケットに入れたり、スナップなどで下着に固定したりする方がよいでしょう。

《手術後 1 ヶ月以降》



手術後 1 ヶ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ください。服の上からストールでカバーすることもできます。

《術後下着・パッド・人工乳房の購入支援について》

現在（2023年4月）、乳がん術後の医療用補整用具（術後下着、パッド、人工乳房）は医療費控除の対象ではありません。しかし、医療用補整用具購入費の助成制度を実施している自治体があります。助成対象、金額、申請方法などは自治体で異なります。詳細は、お住まいの自治体にお問い合わせください。



〔手術後の公共施設での入浴〕

手術後入浴ができる状態になれば、温泉にも入ることができます。しかし、胸の傷あとが気になり諦めてしまうこともあるかと思います。でも、諦める必要はありません。全国には、入浴着を着て入れる施設があります（ネットで検索してみましょう）。また、貸し切り風呂がある施設を利用するのも1つの方法です。

