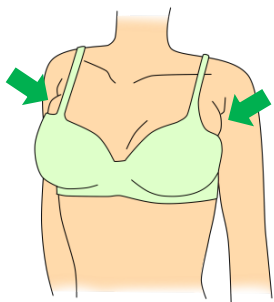


8 「体に合った下着」について

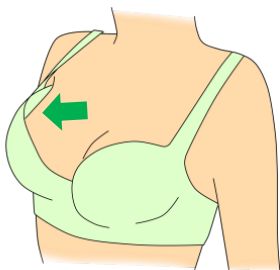
これまで「体に合った下着を選んでください」と話をしてきました。しかし患者さんの中には、「どういう状態であったら体に合っているのか」と悩む方もいるかもしれません。そこで体に合っているかどうかをチェックするポイントについて簡単にお伝えしますので、1つの目安としてください。

【 乳房や乳房のまわり、アンダーバストの圧迫 】



- 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ください

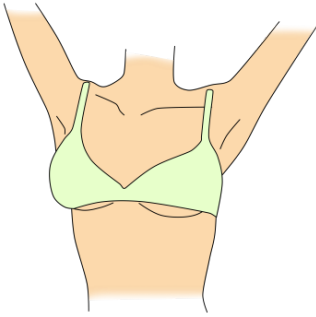
【 乳房とカップの間に空間が生じる 】



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

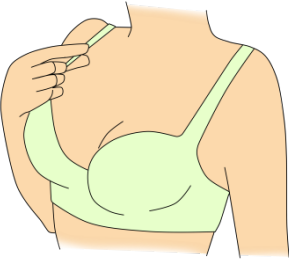
なお、左右の乳房の大きさが異なる場合は、大きい乳房の方にカップ数を合わせ、小さい乳房にパッドを入れて調整してください。

【 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ください。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強い圧迫が生じます
- 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
- 肩に跡が残ったり、乳房が大きく揺れたりする場合は、肩ひもを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よいでしょう。