

4 術後の経過と日常生活

乳房再建術後は経過に合わせて処置やケアが必要になります。処置やケアの内容は、選択された再建術の方法や種類によって異なります。これから以下の内容で説明をしていきます。

1. ティッシュ・エキスパンダー挿入術後の経過とケア (18～25 ページ)

①手術直後～2 週間 ②術後 2 週間～6 カ月 ③術後 6 カ月以降

2. 乳房インプラントによる乳房再建術後の経過とケア (26～31 ページ)

①手術直後～2 週間 ②術後 2 週間～6 カ月 ③術後 6 カ月以降

3. 自家組織移植による乳房再建術後の経過とケア (32～41 ページ)

a) 遊離腹部穿通枝皮弁法 (32～37 ページ)

①手術直後～2 週間 ②術後 2 週間～6 カ月 ③術後 6 カ月以降

b) 腹直筋皮弁法 (38 ページ)

c) 広背筋皮弁法 (38～41 ページ)

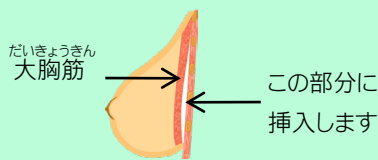
①手術直後～2 週間 ②術後 2 週間～6 カ月 ③術後 6 カ月以降

なお、これは施設や患者さんの状態によって異なることがありますので、詳細は担当医(形成外科医)にご確認ください。

1. ティッシュ・エキスパンダーの挿入術後の経過とケア

「ティッシュ・エキスパンダー」とは組織拡張器です。手術した胸の皮膚を乳房の形に伸ばすもので、実際は胸の大胸筋(だいきょうきん)の下に挿入します(図 1)。これは、一生入れておくことはできないので、必ず自家組織か乳房インプラントと入れ替えをします。

(図 1) ティッシュ・エキスパンダー挿入部(イメージ)

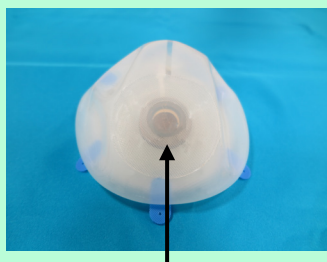
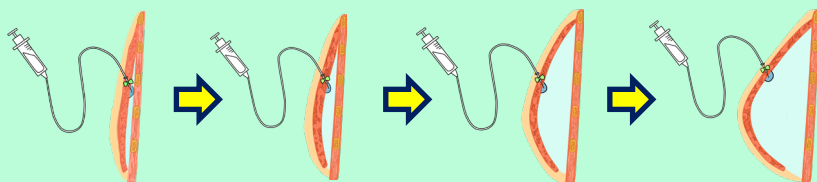


※イメージしやすいように乳房を表現しています

ティッシュ・エキスパンダーは一定期間、複数回に分けて膨らませます

膨らませるために「生理食塩水」注入していきます。手術時に100ml 程度注入します。施設や患者さんの状態によっても異なりますが、手術後2週間位から拡張し始め、その後1回/1~4週の割合で外来受診をしていただき、少しずつ注入して、徐々に大きくしていきます(図2 参照)。

(図2) ティッシュ・エキスパンダーによる皮膚拡張 (イメージ)



皮膚の上からこの部分に針を刺して、生理食塩水を入れます



膨らんだ
ティッシュ・エキスパンダー

膨らませる目安について

乳房インプラントでは自分の乳房の大きさが同じかやや大きくなるまで、自家組織移植では、自分の乳房の大きさの150%程度が目安になります。

痛みや圧迫感があります

生理食塩水注入後は皮膚も^{だいきょうきん}大胸筋も急に伸ばされるので、痛みや圧迫感があります。痛みは時間の経過とともに和らぎますが、痛みが強い場合はがまんをしないで病院に連絡をしてください。

注意

MRI 検査 (磁気で断層撮影する検査) を受けることはできません

ティッシュ・エキスパンダーには、生理食塩水を注入する部分に磁石が入っているため、ティッシュ・エキスパンダーが入っている期間は、MRI 検査を受けることができませんので注意してください。

【1.-① ティッシュ・エキスパンダー:手術直後～2 週間】

この時期の体の状態や気を付けたいことは以下のとおりです (術後 1 週間程度は入院している期間です)。

- 痛みや違和感について
- 傷口のドレーンについて
- 感染について
- バストバンドについて
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

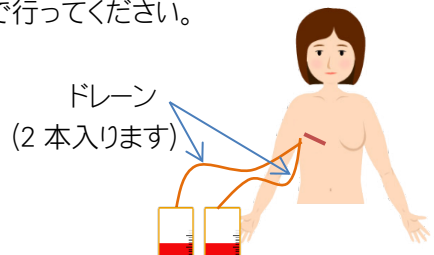
■ 痛みや違和感について

手術の傷の痛みや胸にティッシュ・エキスパンダーが入ったので、違和感などがあります。痛み止めを使用しますので、がまんはしないようにしましょう。

■ ドレーンについて

「ドレーン」とは皮下に溜まってくる出血や浸出液を外に誘導する管です。この管はだいたい1週間程度で抜けます。

術後 1 日目から体を起こしたり、ベッドから離れたりすることができますが、ドレーンが抜けるまでは、食事やトイレなどの日常生活行動以外は、過度に体を動かさないようにしてください。なお、乳がん術後は腕や肩のリハビリが必要ですが、専門家の指導の下で行ってください。



■ 感染について

ドレーンが入っている期間は、挿入部から細菌などが侵入すると感染を起こす可能性があります。皮膚が赤い、痛み方が急にひどくなる、発熱、などの症状がでたりします。

■ バストバンドの着用について

バストバンドは、傷の安静と胸に入ったティッシュ・エキスパンダーの位置がズレないようにするために着用します。

皮下に溜まってくる血液や浸出液は、しっかり押さえた方が出にくく、また溜まりにくくなります。その結果ドレーンも早く抜けます。

苦しい時は自己判断で緩めずに医療スタッフに声をかけてください。

着用期間は 1 ヶ月間が目安になります。担当医から「不要」と話があるまでしっかり着用しましょう。また、バストバンドで皮膚の発赤やかゆみなどの症状があった場合は、さらしや伸縮性のある幅広の包帯で代用が可能ですので、医療者に相談してください。



(バストバンド)

■ 適切な下着について

傷への刺激を避ける必要があります。

下着の選択には下記のポイントを押さえてください。



- 締めつけのない、ゆったりした下着にしましょう
- アンダーバストは幅広で皮膚にくい込まないものがよいでしょう
- 綿などやわらかくて伸縮性があり、汗の吸収が良い素材にしましょう

【1.-② ティッシュ・エキスパンダー：術後 2 週間～6 ヶ月】

術後 2 週間くらい経過すると、いよいよ生理食塩水を注入し、皮膚を拡張させていきます。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 痛みや圧迫感について
- 外来受診について
- ティッシュ・エキスパンダーの位置のズレについて
- ティッシュ・エキスパンダーの破損について
- 感染について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 痛みや圧迫感について

ティッシュ・エキスパンダーに生理食塩水を注入した時は、痛みや圧迫感があります。痛みがひどい時は注入量を調整したり、痛み止めが処方されたりします。また、寝る姿勢になると圧迫感を強く感じる事もありますので、横向き、仰向きで楽な方の姿勢で休むようにしてください。ただし、うつ伏せにはならないように気をつけましょう。

■ 外来受診について

ティッシュ・エキスパンダーへの注入は外来で行いますので、注入するタイミングでの外来受診が必要になります。患者さんの生活スタイルに合わせることも可能な場合がありますので、受診間隔は医師と相談してください。



■ ティッシュ・エキスパンダーの位置のズレと運動について

大胸筋(たいきょうきん)の下に入れたティッシュ・エキスパンダーは体の中で固定されている状態ではないので、ティッシュ・エキスパンダーの位置がズレることがあります。腕をぐるぐる回すなど、腕を激しく動かすことは避けてください。特に生理食塩水を注入した後、数日間は気をつけましょう。ただし、激しい運動でない日常生活程度の動きでしたら大丈夫です。

■ ティッシュ・エキスパンダーの破損について

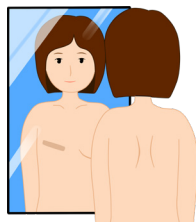
挿入したティッシュ・エキスパンダーは、破損し収縮することがまれにあります。破損すると、ティッシュ・エキスパンダーの中に入っている生理食塩水は数日で体に吸収されてしまうので、膨らみがなくなり、それまで膨らませてきたことが無駄になってしまいます。多少の衝撃では破損することはありませんが、「持続的な長時間の圧迫」が危険です。一晩中うつ伏せで寝るのは避けましょう。

■ 感染について

ドレーンが抜けた後も体の中に人工物が入っているので、感染に注意する必要があります。皮膚の傷から細菌が入ると考えがちですが、まれに風邪をこじらせたり、むし歯や歯周病がひどかったりするなどでも体の中で感染してしまう可能性があります。

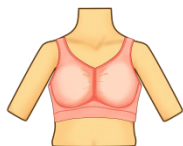
体に傷を作らない、体調を崩さないように気をつけましょう。一般的に感染時は、①38℃以上の熱が出る、②胸部が赤くなる、③痛みが出る、の3つの症状が出ることが多いです。

手術した胸は感覚が鈍く、皮膚の変化に気がつかないことがあります。お風呂に入る時などに、皮膚が赤くないか、傷ができていないかなど観察をしてください。何か気になることがあれば、病院に連絡をしてください。



■適切な下着について

胸を締め付けることがなく、ティッシュ・エキスパンダーが膨らんでいくのに対応できる下着がよいでしょう。



- 乳房のところの伸縮性が良い素材を選びましょう
- 乳房を支えることができるタイプにしましょう
- ワイヤー入りのものは避けましょう
- アンダーバストは幅広で皮膚にくい込まないものがよいでしょう

【1.-③ ティッシュ・エキスパンダー：術後 6 カ月以降】

ティッシュ・エキスパンダーによる拡張が終了し、乳房再建までの待機の時期です。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 圧迫感について
- ティッシュ・エキスパンダーの破損について
- 感染について
- 乳房の左右差について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■圧迫感について

ティッシュ・エキスパンダーでの拡張は終了していますので、痛みは軽減しますが圧迫感は持続します。圧迫感を直接緩和させる手段はありません。期間限定であることを頭に入れてください。寝る時は楽な姿勢を探してみましょう。

■ ティッシュ・エキスパンダーの破損について

ティッシュ・エキスパンダーが体の中で移動する危険性は少ないですが、最大限に膨らんでいるので、破損に注意しましょう。

術後 2 週間から 6 ヶ月までの時期と同様、外部からの衝撃や持続的な圧迫を避けましょう。

■ 感染について

体の中に人工物が入っている状態には変わりありませんので、感染に注意する必要があります。皮膚が赤くなったり、熱を持ったりする場合は、早めに受診をしましょう。たとえ皮膚に傷がなくても、症状があれば受診をするようにしましょう。

■ 乳房の左右差について

ティッシュ・エキスパンダーが最大限に膨らんでいる状態なので入っている胸は前に出っ張ります。また、自家組織移植を予定している場合は、手術していない乳房の大きさより膨らませるので、さらに左右差が目立ってしまいます。

左右差をカバーするには、体のラインがわかる洋服ではなくて、ゆったりとした洋服を選んだり、手術をしていない胸にパッドを入れたりするなどして調整してみましょう。

■ 適切な下着について

ティッシュ・エキスパンダーの大きさにもよりますが、ブラジャーのサイズは、普段より 1～2 カップ上のブラジャーが必要になります。



- 伸縮性がある素材のものを選びましょう
- 乳房を支えることができるタイプにしましょう
- ワイヤー入りのものは避けましょう
- アンダーバストは幅広で皮膚にくい込まないものがよいでしょう

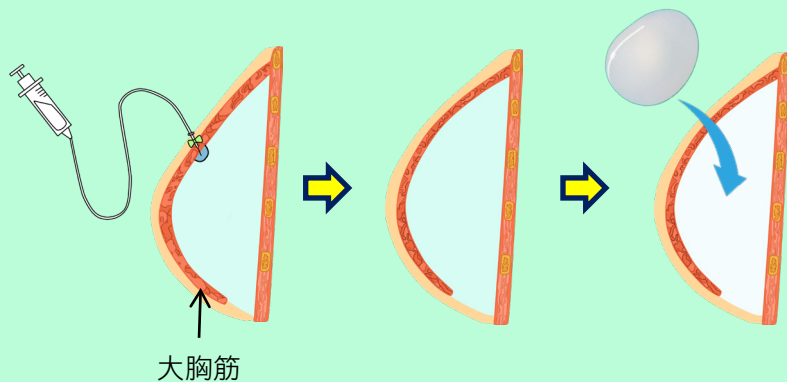
2.乳房インプラントによる乳房再建術後の経過とケア

乳房インプラントは大胸筋の下に挿入します。手術の概要については10ページを参照してください。

乳房インプラントは長期間の使用に耐えるようになっていますが、劣化により10年から20年の経過で破損することがあります。その場合は、入っているものを取り除き、その後の再再建は乳房インプラントの入れ替えか、自家組織移植を検討します。なお、インプラントの内部は弾力性のあるシリコンでできているので、破損してもすぐには変形せず、ゆっくりと変形します。

また、慢性的な圧迫を加えていると、乳房インプラントと挟まれている皮膚がダメージを受ける場合があるので、慢性的な圧迫は避けましょう。

ティッシュ・エクパンダーから乳房インプラントへの入れ替え(イメージ)



では、次ページから術後経過とケアについて説明していきます。

【2-① 乳房インプラント:手術直後～2週間】

日帰りや1泊2日で退院する施設もありますが、一般的には3～4日間程度の入院です。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

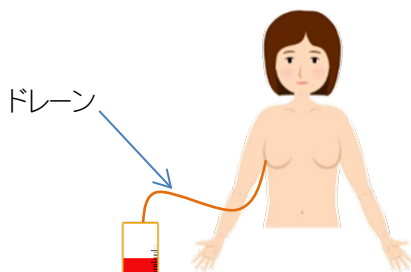
- ドレーンについて
- 感染について
- バストバンドの着用について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ドレーンについて

「ドレーン」とは乳房インプラントの周囲に溜まってくる出血や浸出液を体外に誘導する管です。この管はだいたい3～4日で抜けますが、溜まりが多い場合は、長くなることがあります。



■感染について

ドレーンが入っている期間は、挿入部から細菌などが侵入すると感染を起こす可能性があります。皮膚が赤い、痛み方が急にひどくなる、発熱などの症状がでたりします。

■ バストバンドの着用について

バストバンドは、傷の安静と胸に入った乳房インプラントの位置がズレないようにするために着用します。バストバンドはしっかり着用しましょう。苦しい時は自己判断で緩めずに、医療スタッフに声をかけてください。なお、バストバンドの着用は1ヵ月間が目安です。

■ 適切な下着について

傷や手術した胸を刺激ないようにしましょう。



- 圧迫や締めつけがないものを選びましょう
- 乳房を支えることができるタイプのものがよいですが、ワイヤーのないものにしましょう
- アンダーバストは幅広で皮膚にくい込まないものがよいでしょう

【2-② 乳房インプラント:術後2週間～6ヵ月】

体の表面の傷は治っていますが、被膜は完成されていません。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下の通りです。

- 乳房インプラントの可動性について
- 感染について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 乳房インプラントの可動性について

個人差がありますが、被膜が完成されるまで約6ヵ月程度かかります。被膜が完成されていないと、乳房インプラントが体の中で動く可能性があります。日常生活には制限はありませんが、激しい運動は避けましょう。なお、寝返り程度のうつ伏せ寝は大丈夫です。

■ 感染について

ドレーンが抜けた後も体の中に人工物が入っているので、感染に注意する必要があります。傷から細菌が入ると考えがちですが、まれに風邪をこじらせたり、むし歯や歯周病がひどかったりするなどでも体の中で感染してしまう可能性があります。

体に傷を作らない、体調を崩さないように気をつけましょう。一般的に感染時は、①38℃以上の熱が出る、②胸部が赤くなる、③痛みが出る、の3つの症状がでることが多いです。

手術した胸は感覚が鈍く、皮膚の変化に気が付かないこともあります。お風呂に入る時などに、皮膚が赤くないか、傷ができていないかなど観察をしてください。何か気になることがあれば、病院に連絡をしてください。

■ 適切な下着について

乳房インプラントのアンダーラインは、一般的なブラジャーより横広の構造になっています。これは、本来の乳房に近い形を再現しているためです。一般的なブラジャーは、バスの形をきれいに見せるために、アンダーラインを少し締める構造になっています。乳房は柔らかいため、その締めつけ効果に対応しますが、乳房インプラントは乳房より硬いためアンダーバスのラインが術前に使用していた下着と合わなくなることがあります。



- 乳房インプラントで再建をした乳房は、寄せられないし、上がりません。また、ワイヤーの慢性的な刺激が、乳房インプラントと挟まれる皮膚にダメージを与える場合もあります。乳房を支えることができるタイプのものがよいですが、ワイヤーのないものにしましょう
- アンダーバストは幅広で皮膚にくい込まないものがよいでしょう



自分の乳房はいずれ垂れてきてしまいますが、下着で寄せて上げて「垂れ」の予防にはならないと言われています。

【2-③ 乳房インプラント:術後 6 ヶ月以降】

被膜は完成しているの、動きの制限はありません。多少の衝撃を受けても大丈夫ですが、乳房インプラントを長持ちさせるためには、注意した方がよいでしょう。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 感染について
- 破損や被膜チェックのための受診について
- 左右の乳房のバランスが崩れる可能性について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 感染について

体の中に人工物が入っている状態には変わりありませんので、感染に注意する必要があります。皮膚が赤くなったり、熱を持ったりする場合は、早めに受診をしましょう。たとえ皮膚に傷がなくても、症状があれば受診は必要です。早く対処した場合は、抗生物質の投与で治まることがほとんどです。

■ 破損や被膜チェックのための受診について

破損がないか、被膜拘縮がどの程度進んでいるのかなどのチェックが必要なため、乳房インプラントが入っている間は定期的な受診が必要です。一般的に受診は、1回/1～2年の間隔です。場合によっては、超音波検査(エコー検査)やMRI検査を行うことがあります。



■左右の乳房のバランスが崩れる可能性について

破損や拘縮等が起こらなければ乳房インプラントそのものは変化しませんので、乳房インプラントで再建した胸の形は変わりません。従って、手術をしていない側の乳房が大きくなったり、垂れてきたりすると左右のバランスが崩れます。バランスの崩れが気になるのであれば、再建していない側の乳房の吊り上げの手術や乳房インプラントの入れ替えを検討する必要があります。

それらの手術は患者さんの判断になります。患者さんが「日常生活に支障ない」、「気にならない」と判断すれば、入れ替えなどはする必要はありません。一般的に体重が増加すると、脂肪が豊富な手術をしていない側の乳房は大きくなります。太らないように注意することは大切です。

なお、公的保険適用で手術をした場合は、合併症に伴う入れ替えの手術も公的保険適用になります。

■適切な下着について

術後の経過が良好でも、乳房インプラントが入っている所の皮膚は薄いので、ワイヤーが入っていない下着の方がよいでしょう。



- 胸をしっかり支えられる下着を選びましょう
- 圧迫や締めつけはやめた方がよいでしょう
- 寄せたり上げたりするタイプのものは控えましょう



3.自家組織移植による乳房再建術後の経過とケア

自家組織移植は、胸の他にも移植用の組織を取った所に傷ができます(6～9ページ参照)ので、胸だけではなく、組織の採取部のケアも必要になります。

また、インプラントと異なり、移植後の組織(皮弁と言います)を定着させるために血流の確保と再建した乳房の形態の維持が大切になります。一般的に自家組織移植は、術後早期は体の管理などで大変ですが、術後6ヵ月を経過すると制限はなくなりますので楽になります。

ゆうりふくぶせんつうしひべんほう

遊離腹部穿通枝皮弁法

筋肉のダメージを最小限にして、お腹の脂肪に血管をつけて胸に移植する方法です(7ページ参照)。

術後は皮弁(ひべん)を定着させることと手術の傷のケアがポイントになりますので、術後の経過とケアの説明の前に、皮弁の変化と傷の変化について説明します。

■移植した皮弁の変化

移植後は皮弁を定着させるために、皮弁の血流を確保する必要があります。血流を確保するためには、局所の圧迫を避ける必要があります。

また、血流がよい方が脂肪は柔らかくなります。再建した乳房は、形が安定するまでに6ヵ月間位かかります。術直後は思ったより「硬い」と感じることもあるかも知れませんが、時間の経過とともに柔らかくなりますので、心配はいりません。

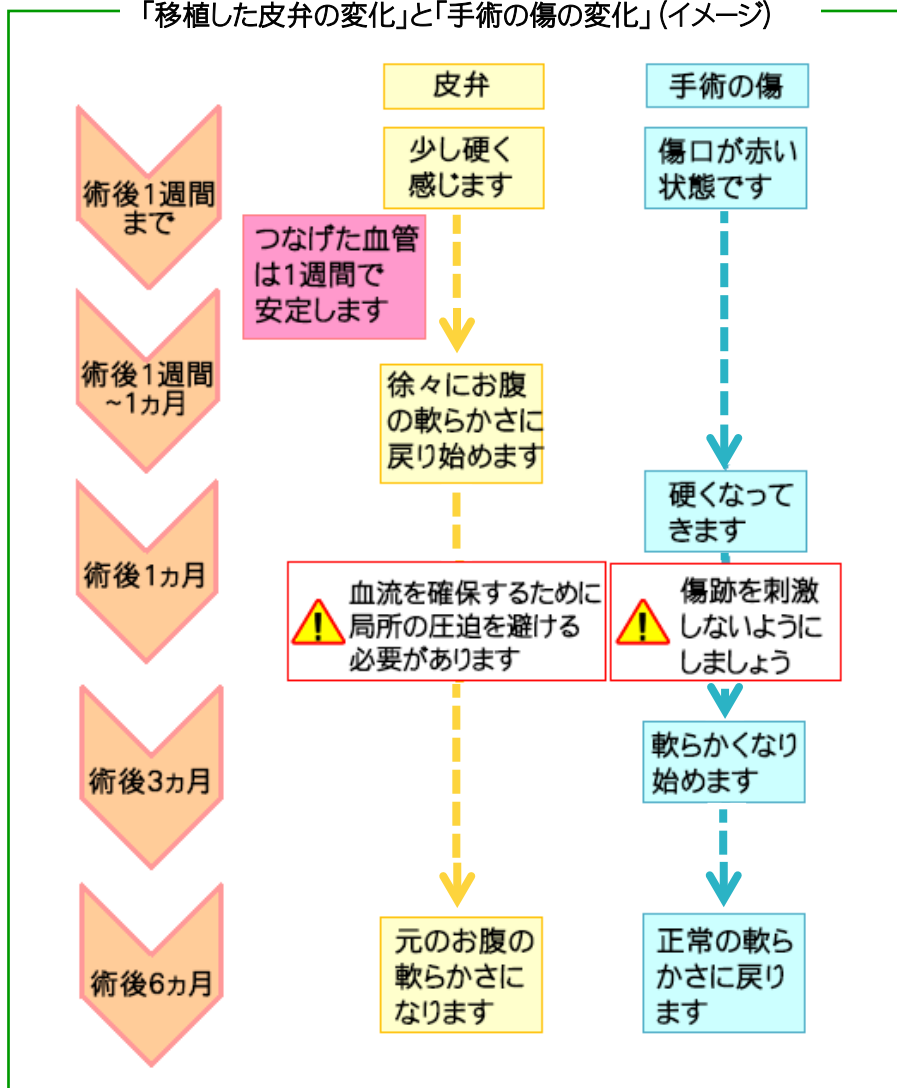
■手術の傷の変化

ほぼ全ての傷跡は、約6ヵ月間変化します。傷跡は皮膚の表面だけにあるのではなく、体の中の脂肪や筋肉などの組織にもあります。

傷跡は、傷口を守るために初めは硬くなるとうします。そこに刺激を与えると、その刺激から守るために、傷跡はどんどん厚くなります(肥厚性瘢痕;ひこうせいはんこん)。最初は赤く硬いので、気になりマッサージなどをしてしまうかもしれませんが、それが刺激になりますのでやめましょう。ほとんどの場合、術後6ヵ月を経過すると赤みが薄れてきて正常の軟らか

さに戻ります。術後 6 ヶ月を経過しても、まれに赤く盛り上がった傷跡が残ることがあります。その場合は、テープを貼ったり薬による治療で改善したりする可能性があるのですが、医師に相談しましょう。

「移植した皮弁の変化」と「手術の傷の変化」(イメージ)



【3a-① 遊離腹部穿通枝皮弁法:手術直後～2週間】

1週間から2週間くらいは入院している期間です。この時期の体の状態に気をつけたいことは以下のとおりです。

- 痛みや腹部のツツパリ感について
- 脱水に対する注意について
- 腹帯の着用について
- 手術した側の腕や肩の運動について
- 感染について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 痛みや腹部のツツパリ感について

胸とお腹に手術による傷ができますので痛みがあります。痛みに対しては、痛み止めを使用していきます。

また、お腹の筋肉は温存されていますが、皮膚と脂肪は縫い縮めていますので、お腹にはツツパリ感が強くあり、まっすぐに伸ばせません。寝るときは膝を立てる(曲げる)か背中を起こすことが必要になります。ほとんどの病院のベッドには背中や膝のところが上がる機能があると思いますが、万が一ない場合は大きめの枕や布団などを丸めて当てるようにしましょう。



■脱水に対する注意について

つなげた血管に血栓ができる可能性がある時期です。血管がつまると、移植した皮弁(ひべん)が生着しなくなってしまう。水分が足りないと血液はいわゆる“ドロドロ状態”になってしまいます。血液がドロドロ状態になると血管はつまりやすくなります。食欲がなくても、こまめに水分補給をしてください。体の状態で多少変わりますが、1日 1000 ml は飲水するようにしましょう。なお、入院中は医療者がこまめに皮弁の観察を行います。



■腹帯の着用について

この移植法は、皮膚と脂肪に血管がつながった状態を取るためにお腹の筋肉が縦に割かれています。お腹の筋肉は体を動かしたりすることで、ほとんどたえず動いています。傷は安静にしていた方が治りやすいので、なるべく動きを抑えるために腹帯を締めます。腹帯を締める場所はおへそより下の下腹部です。骨盤があって締めにくかったり、上方にずれたりしてしまいがちですが、正しい位置でないという意味がありません。ずれたら直しましょう。

■手術した側の腕や肩の運動について

術後に血流の確保が大切です。手術でつないだ血管が安定するのに 1 週間くらいかかります。食事をする、歯を磨くなどの日常生活行動は大丈夫ですが、手術した側の腕を肩より上に上げる、振り回す、重いものを持つなどのことはしないようにしてください。術後のリハビリは専門の医療者の指示に従ってください。

■ 感染について

術直後は胸にもお腹にも手術による傷があり、ドレーンが入っています。一般的に、お腹より胸のドレーンの方が早く抜けますが、ドレーンが入っている期間は、挿入部から細菌などが侵入すると感染を起こす可能性があります。皮膚が赤い、痛み方が急にひどくなる、発熱などの症状がでたりします。

■ 適切な下着について

局所の圧迫を避けるために、ブラジャーは着用しないようにしましょう。

【3a-② 遊離腹部穿通枝皮弁法：術後 2 週間～6 ヶ月】

再建をした乳房が形成されていく時期です。特に局所に圧迫がかからないようにすることが必要です。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 圧迫の注意と適切な下着について
- 腹壁癒痕(ふくへきはんこん)ヘルニアの発生予防について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 圧迫の注意と適切な下着について

再建した乳房の形が完成していく過程にあります。同じ局所に長時間圧迫を加えると、その部分の脂肪が硬くなってしまい、場合によっては、凹んだり形が崩れてしまったりすることもあります。ブラジャーは、「締めつけ」、「寄せ上げ」、「ワイヤー」は避け、締めつけないタイプのもを使用しましょう。できるなら術後3ヵ月位までは、ブラジャーは着用しない方がよいでしょう。また、うつ伏せ寝もしないように気をつけてください。

■ 腹壁癒痕ヘルニア(8 ページ参照)の発生予防について

お腹の筋肉は一部縦に割かれていますので、腹壁癒痕ヘルニアを起こす可能性があります。筋肉の傷が治るまでは、お腹に力を入れるのは避け、腹帯は正しい位置に着用しましょう。術後はお腹をしっかり支えられるガードルに変更してもよいですが、腹筋運動、重いものを持つなど、お腹に力を入れる運動は担当医の許可ができるまでは行わないようにしてください。トイレで長い時間いきむのも良くありません。便秘の方は、食事対策やご自身に合った緩下剤を服用するなど、便秘を整えてください。

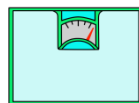
水中ウォーキングは術後3ヵ月ごろから行う事ができます。これは、水中ではお腹に水圧がかかり、お腹が押さえられるからです。ただし行う場合は、担当医に許可をとって、そして水中を歩く時は前向きで歩きましょう。



【3a-③ 遊離腹部穿通枝皮弁法:術後 6ヵ月以降】

傷の変化は6ヵ月で完了します。今までお話してきたような再建術後における行動や生活の制限はありません。下着も体に合った好きなものを着用してください。うつ伏せ寝をしても大丈夫ですし、運動もご自分のペースで行っても大丈夫です。ただし、1つだけ注意点があります。

● 体重の変化について



■ 体重の変化について

太ると脂肪で作った胸は大きくなります。痩せると小さくなります。太り過ぎると、再建した乳房は 100%お腹の脂肪なので、再建していない乳房より大きくなり、左右の胸のバランスが悪くなります。標準体型の方だと、2~3kg の体重の変化で体形が変わってきます。左右の乳房のバランスを維持するには、乳房再建術後の体重の変化にも気をつけましょう。

ぶくちよくきんひべんほう

腹直筋皮弁法

腹直筋皮弁法は、お腹の皮膚と脂肪、血管を含んだ腹直筋といっしょに胸に移植する方法です(8 ページ参照)。術後の経過とケアは先に述べました「遊離腹部穿通枝皮弁法」に準じます。

大きな違いは筋肉を採取しているという点です。筋肉を採取しているので、お腹の筋肉量が減ります。それによって力が入りにくかったりします。

また、腹壁癒痕ヘルニアを起こす可能性が、「遊離腹部穿通枝皮弁法」に比べ高くなります。術後は腹帯を正しい位置で着用するなど注意が必要です。なお腹帯は、退院後ではお腹をしっかり支えられるガードルに変更しても良いでしょう。これは、6か月間は着用します。

こうはいきんひべんほう

広背筋皮弁法

広背筋皮弁法は、背中にある広背筋と皮膚、脂肪を血管がつながった状態で胸に移植する方法です。手術の概要は 9 ページをご参照ください。

【3c-① 広背筋皮弁法:手術直後～2 週間】

再建をした乳房が形成されていく時期です。特に局所に圧迫がかからないようにすることが必要です。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 痛みやツツパリ感について
- ワキの下の圧迫に対する注意について
- 腹帯の着用について
- 手術した側の腕、肩や背中中の運動について
- 感染について
- 適切な下着について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■痛みやツツパリ感について

胸も背中も手術による傷で痛みがあります。痛い時には、痛み止めを使用します。

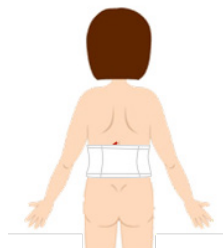
また、実際の傷口より皮膚の一部と広範囲の脂肪を取っていますので、背中にツツパリ感があります。背中に傷がありますが、再建した乳房が圧迫されるので、うつ伏せ寝はしないでください。体を少し斜めにして枕をあてるなど、工夫をしましょう。

■ワキの下の圧迫に対する注意について

手術した側のワキの下に移植した背中中の組織を栄養する血管が通ります。この血管からの血流を確保する必要がありますので、手術した方のワキの下に体温計など、硬いものを挟まないようにしましょう。

■腹帯の着用について

9 ページで説明しましたように、筋肉や脂肪は腰のあたりまで取ります。体の中の傷からしみ出た血液や浸出液は腰のあたりに溜まりやすくなり、血腫(血のかたまり)ができやすくなります。これを予防するために腹帯で腰をしっかり締めましょう。締める期間は患者さんの状態により異なりますので、医療者から不要と話があるまで締めるようにしてください。



■手術した側の腕、肩や背中中の運動について

傷は安静にした方が早く治ります。食事をする、歯を磨くなどの日常生活行動は大丈夫ですが、背中中の傷口のドレーンが抜けるまで(1週間位)は、手術した方の腕を上げる、肩甲骨のストレッチなどはしないようにしましょう。

■ 感染について

胸にも背中にも手術による傷ができ、そこにはドレーンが入っています。背中より胸のドレーンの方が早く抜けますが、ドレーンが入っている期間は、挿入部から細菌などが侵入すると感染を起こす可能性があります。入院中の管理になりますので、あまり心配はいりませんが、保護していたガーゼが取れたり、汗などで汚染したりしたら、医療者に伝えてください。

■ 適切な下着について

ワキの下の圧迫を避けるために、下着は着用しないようにしましょう。

【3c-② 広背筋皮弁法：術後 2 週間～6 カ月】

広背筋がなくなっても、他の筋肉がカバーしますので、基本的には運動制限はありません。この時期の体の状態や気をつけたいことは以下のとおりです。

- 外来受診について
- 圧迫を避けることについて
- 再建した乳房の変化について



それでは、それぞれについて述べていきます。

■ 外来受診について

週に1～2回外来受診をします。背中中の広い範囲を剥がしますので、患者さんによっては、背中中の皮下に浸出液などが溜まります。この溜まった液は外来で抜きます。一般的に、これは1～2カ月間程度の期間です。



■ 圧迫を避けることについて

まだまだ傷が変化している時期なので、引き続き局所の圧迫は避けましょう。下着は、「締めつけ」、「寄せ上げ」、「ワイヤー」は避け、締めつけないタイプのものを使用しましょう。うつ伏せ寝もしないように気をつけてください。

■ 再建した乳房の変化について

移植した広背筋は筋肉として使われないので、6カ月間位かけて徐々に小さくなります。小さくなることを想定して再建乳房はやや大きめに造られます。

【3c-③広背筋皮弁法：術後6カ月以降】

再建した乳房の萎縮変化はありませんので、運動や生活に制限はありません。下着も体に合った好みのものを着用することができます。

4. 子どもの抱っこについて

それぞれの再建法で、胸に圧迫をしていけない時期は、子どもを抱っこする時は注意しましょう。クッションなどを挟む、手術していない方の胸で抱くなど、工夫しましょう。



<皮膚に貼る人工乳房やパッドについて>

手術で失った胸のふくらみを取り戻す方法の一つとして、皮膚に貼る人工乳房やパッドを使用する方法もあります。これは、手術に不安やためらいを感じたり、体の状態で再建術を受けられなかったりする方には 1 つの選択肢になります。

これらはシリコン製で、つけたままお風呂に入れるものもあります。

人工乳房は既製品の外、オーダーメイドで作ることもできます。

人工乳房、シリコン製パッドは規格や価格など業者によって異なりますので、詳細は各業者にお問い合わせください。



手術では
ありませんが・・・

