

乳房温存術＋センチネルリンパ節生検 患者さんパスシート (No.1)

氏名		診療科名	乳腺科		
		入院予定期間	年	月	日
			年	月	日

月日	/
経過	術後1日目
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 術前と同じように体を動かしましょう 肩の位置まで腕を挙げてみましょう 退院後の生活をイメージしましょう
治療	<ul style="list-style-type: none"> 医師が傷の消毒をします
薬	<ul style="list-style-type: none"> 傷の痛みに応じて痛み止めの内服をします 手術前に内服していた薬に関しては看護師に確認してください
検査	<ul style="list-style-type: none"> 起床時に採血を行います
観察	<ul style="list-style-type: none"> 1日1回検温をします 傷の観察をします
食事	<ul style="list-style-type: none"> 朝から食事を食べることができます。特に制限はありません 他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	<ul style="list-style-type: none"> 看護師が体を拭きます 髪と下半身はシャワーで洗うことができます
活動	<ul style="list-style-type: none"> 前日に歩行していない場合は看護師付き添いのもと歩行をします 制限はありません
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 前日に抜いていない場合は午前中に尿の管を抜きます
説明指導	<ul style="list-style-type: none"> ○リハビリ パンフレットに沿って説明をします 肩の位置まで腕を挙げることを目標にします

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください。

乳房温存術＋センチネルリンパ節生検 患者さんパスシート (No.2)

氏名	
----	--

診療科名	乳腺科		
入院予定期間	年	月	日
	年	月	日

月日	/
経過	退院
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・両腕を挙げバンザイをしましょう ・リハビリを継続する必要性を理解しましょう
治療	<ul style="list-style-type: none"> ・顕微鏡検査（病理）の結果が出た後に今後の治療について話し合います
薬	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止めの薬は痛みに応じて調節してください
検査	<ul style="list-style-type: none"> ・特にありません
観察	<ul style="list-style-type: none"> ・傷の観察を行いましょ ・強い痛みや 38 度以上の熱がある場合は外来に連絡をしてください
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・特に制限はありません ・他のご病気で制限がある方はそれに従ってください
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワーに入ることができます、下半身は入浴できます ・傷の部分はやさしく洗いましょ
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・特に制限はありません
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・術前と同じようにできます
説明指導	<p>○リハビリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リハビリは続けましょ ・傷が治ってくると突っ張る感じが強くなりますが、リハビリを続けることで和らげられます ・部分手術を行った場合、術後に放射線治療を行うことが多いです ・放射線治療の時はバンザイするような格好で行うため、今から腕が挙がるようにしておきましょ <p>○相談窓口</p> <ul style="list-style-type: none"> ・退院後、乳がんのことでわからないことがあれば、乳がん看護相談を受けることができます ・保険などの書類は退院日に本館 1 階中央受付 A に提出してください (ただし文書受付窓口は日曜・祝日は受付することができません) <p>○連絡先</p> <p>日本医科大学付属病院（代表） 03-3822-2131 乳腺科外来 3388、3389</p>

このパスシートは、診療計画の概要等をお知らせするものであり、治療・検査等を決定するものではありません。

なお、病状に応じて変更する事がありますが、その時はお知らせしますのでご了承ください

乳がん術後のリハビリテーション

乳房の手術後は傷が治っていくにしたがって、肩の関節がつっぱって痛みが出ることがあります。そのため、関節を動かせる範囲がせまくなってしまふことがあります。

腕を動かさないことで筋力も低下してしまふこともあります。これらを予防するために、手術を行った腕のリハビリテーションが必要となります。

- ◇ 腕を動かすことで血液のめぐりを良くして傷の回復をよくしましょう
- ◇ 腕を動かすことで痛みやだるさをやわらげましょう
- ◇ 腕を動かすことでむくみにくくしましょう

◎リハビリテーションはどれくらいやったらいいの？

リハビリテーションは何回やったらよいという決まりはありませんが1日1回は行うようにしましょう。朝起きてすぐは強く痛みを感じることもあるため避けて、少し動いてから行うとよいと思います。また、創部が治ってくると創部のつっぱる感じが強くなるが多いため、退院後も半年くらいはリハビリを継続しましょう。

◎乳房温存術は放射線治療を行うことで乳房切除と同じくらい治療効果があると言われており、これを乳房温存療法と言います

腕が上がらないと放射線治療ができません。

必要な治療を行うためにもしっかり腕が上がるのが大切です

- 放射線療法は約1か月間、月曜日～金曜日まで毎日照射を行います
- 照射時は、両手をバンザイした形で固定をします
- 1回の照射は約1～3分です。

◎手術当日の運動

麻酔からさめたら、血液やリンパの流れをよくするために、寝たままで手指の運動を行いましょう

1、手指の運動

じゃんけんぽん グー、チョキ、パー



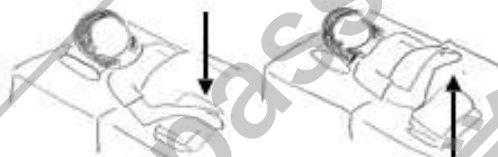
2、ボール握り

手術をした手でソフトボールを握ります
(タオルなどでもよいです)



3、肘の運動

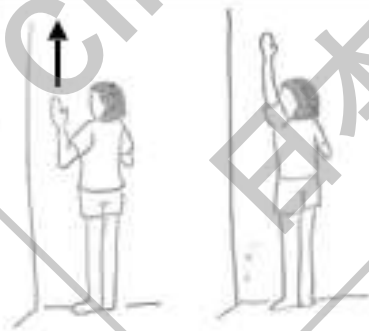
肩は動かさず、肘の関節だけを曲げ伸ばしし、腕が疲れたら枕の上に乗せて休めます



◎手術翌日からの運動

1、壁はい運動

肩の筋力を強め、腕の上がる範囲を広めます



2、手術した腕を高くあげてバスタオルで
背中を拭きます

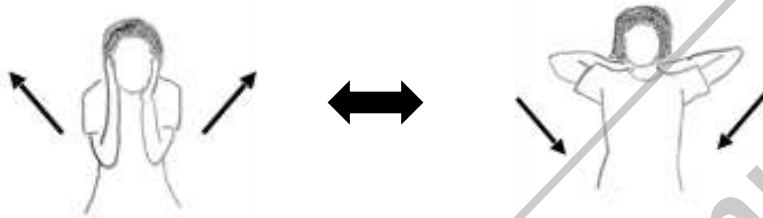


◎退院後の運動

痛みによって肩が硬くならないようにストレッチを行います

1、羽ばたき運動

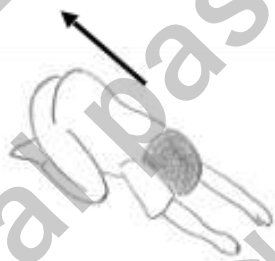
まっすぐに立って両手を組みそのまま首の後ろに持っていきます
息を吸いながら両肘を開き、次に息を吐きながら両肘を前に持っていきます



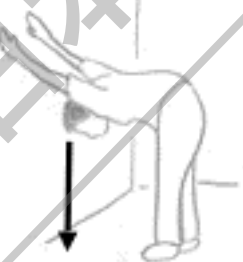
手術前と同じように腕を動かすことができるようにストレッチします

2、ネコのポーズ

四つ這いからゆっくりと腰を後ろに引いていきます
肩から背中にかけて伸ばしていきましょう



壁に両腕をついてゆっくりと上半身を下げっていきます



補整パットや下着について（乳房温存術後用）

温存術後の下着はこれまで通りの下着を使用することができるようになります
しかし術後すぐは創部にあたって痛みが出たり、ボリュームの違いに違和感を感じたりすることもあります

◎乳房温存術用の下着

- 基本的には今まで使用していた下着を使用することができます
- ワイヤー入りのものは肌を傷めてしまう可能性があるため避けたほうがよいです
- 手術後の痛みが軽減するまでは圧迫の少ない素材のものを選びましょう

◎温存用補整パッドの特徴

薄めにできていて乳房全体をカバーできるようになっています

胸全体を覆うように使用します

ボリュームが少なくなった時に活用できます



温存術とはいえ、下着の選択に困ったときは看護師に相談しましょう