

乳がん手術後の 下着・パッドの選び方のヒント

手術後に下着・パッドを使用する目的

乳がん手術後の下着とパッドには、術後の胸を保護して衝撃から守る役割があります。また、パッドで、ふくらみを補ってボディイメージを整え、左右のバランスをとることで、からだに歪みをつくりにくくなります。

洋服のシルエットが整い、行動を制限されることなく仕事や日常生活を送ることができる場合もあります。必ずしも乳がん専用のブラジャーを着用する必要はありませんのであなたのからだに気持ちに合う下着を選ぶとよいでしょう。

[患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023]

手術後の経過による下着とパッドの選択

一般に、下記の3段階に分けて、その時々に適した下着やパッドを選ぶと良いでしょう。

● 手術直後から1週間以内の時期

前開きでワイヤーのない柔らかい素材のものが適しています。内ポケットがついているタイプのものだと、小タオルなどをたたんで入れて使用することができます。

※入院時に準備する下着（胸帯）については、手術する病院への確認をお願いします。



● 手術後の痛みが落ち着くまで

手術創部とわき、アンダーや背中を締め付けすぎないようにしましょう。ノンワイヤーで肌にやさしい素材のソフトブラジャーやカップ付きキャミソールに、軽量のパッドの組み合わせが良いでしょう。



● 手術後の痛みが落ち着いて通常の生活に戻るとき

(1か月くらいの時期)

- 手術前と同じ下着を使用できます。
- 乳がん手術後専用ブラジャーに軽量のウレタンや重みのあるシリコン製の補正パッドを使用することができます。

※乳房再建術を受ける場合は、医師・看護師にご相談下さい。

※乳がん手術後専用ブラジャーやシリコン製の補正パッドは試着してからの購入をお勧めします。

※「乳がん」「補正具」などのキーワードでネット検索をしてみましょう。

※補正下着の試着相談会を定期的に行っている業者もあります。下着やパッドの選び方や購入方法について知りたいときは、看護師などの医療者や、がん相談支援センターに相談すると良いでしょう。



体験者の工夫

● 下着・パッドの手作りによる工夫

【手作り下着】

- 1 ブラジャーの内側にやわらかい布を縫い付けるとパッドや小タオルなどを入れることができます。



パッドや小タオル

*重みの調整が必要な場合は、保冷剤をハンカチなどに包んで使用すると良いでしょう

- 2 ブラジャーカップの内側下方に数センチ切り込みを入れ、綿などを入れてボリュームを出し、かがり縫いをします。



【パッドを手作りする方法】

- 1 市販の乳房パッドや肩パッドにやわらかい布を縫い付け、綿などを入れてかがり縫いをします。



- 2 ストッキングを使用する方法
ストッキングを適当な長さに切り、綿などを詰め上の部分を縛ります。
縛った部分を下着にはさんで使うとずれにくいようです。



● その他

- ・ブラジャーのワイヤーを手術側だけ抜いて使用しています。
- ・パッド付キャミソールやタンクトップなどを使用しています。



手術後の公共施設での入浴

● 体験者の声

- ・脱衣所から浴場に入る際、タオルを広げ手術した側の肩から胸にかけて入るようにしています。
- ・洗い場は手術した側が壁側になるような場所を選ぶようにしています。
- ・貸し切り風呂がある施設を利用しています。
- ・入浴着を着て入れる施設を利用しています。

※「乳がん手術後 入浴着」などのキーワードでネット検索してみましょう。

※事前に入浴着を着用できるか確認してみると安心です。

手術後の下着・パッドの購入支援について自治体より助成を受けられます。

がんと診断され、その治療に伴い医療用補正具（乳房補正具・医療用ウイッグ）を購入した方を対象として、医療用補正具購入費の助成を行っています。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、お住いの自治体やがん相談支援センターにお問い合わせください。

がん治療・病院・相談窓口情報を発信する

岩手がん診療ポータルサイト

【運営】 岩手県がん診療連携協議会 事務局
(岩手医科大学附属病院内)

〒028-3695 岩手県紫波郡矢巾町医大通2丁目1-1

TEL: 019-613-7111 (内線6039)

