



乳がん手術後のケアや日常生活の注意点

乳がんの手術において、^{えきか}腋窩リンパ節の^{かくせい}郭清をおこなったかどうかで、手術後の注意点が大きく異なりますので、個人差があって一概にはいえませんが、手術の後遺症は、現在むやみにおびえることはありません。

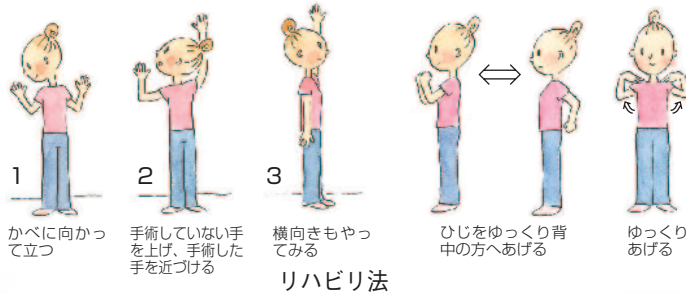
今回の特集によって、乳がんになられた方はもちろん、周囲の方々のご理解が得られればうれしく思います。

外科医長(乳腺専門) 田中 旬子



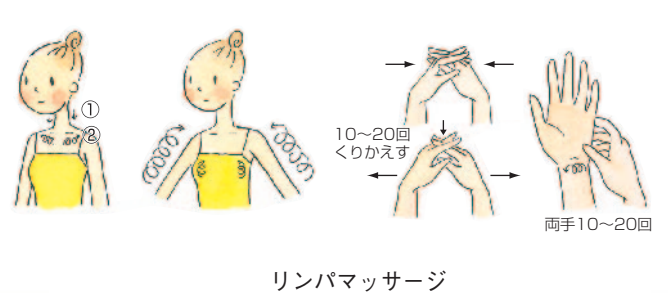
手術後のリハビリテーションって どんなことをするの？

手術後は、指先の運動からはじめて、2～3日したらストレッチ(両手をあげる運動や腕や肩をまわす運動)をしはじめ、徐々に腕の可動域をひろげていきましょう。現在は、温存手術やセンチネルリンパ節生検などの縮小手術が多くなり、特別なリハビリテーションを必要としない方も多くなりました。むしろ、退院後の日常生活で「制限なく」洗濯、掃除などの家事がリハビリテーションとなりますし、ある程度までならテニスやゴルフなどの運動も積極的にしていただいたほうが良いようです。



リンパ浮腫」と呼ばれる後遺症です。腋窩リンパ節の郭清をおこなった方の2割ほどの方に出現するもので、リンパ節が切りとられるとリンパ管が分断され、手先のほうから心臓の方向に戻ってくるリンパの流れが滞るため、行き場を失ったリンパ液や老廃物が手や腕に残り、浮腫となってしまいます。手術後、はやい時期に起こる人もいれば、数年たってから症状がでる人もいます。

浮腫の改善にはマッサージが有効で、手先から心臓の方向へ、手のひらでさするようにマッサージします。



手術後の社会復帰は？

手術術式によって個人差がありますが、事務やデスクワーク、かるい運動の場合は、遅くとも1ヶ月後から社会復帰が可能です。かなり体力のある肉体労働のような仕事でも、2ヶ月程で復帰されているようです。リンパ節郭清を行わなかった方の場合は、もっとはやく仕事にもどることができます。

手術の後遺症ってあるの？

手術のあと、胸や腕のいたみやつっぱり感、動かしにくさが残ることがあります。これは個人差があり、きずが癒えるにつれて、かるくなるため心配いりません。

気になるのは、腕がむくんだりしびれたりする「リ

日常生活で気をつけることは？

リンパ浮腫は、細菌感染が悪化の引き金になることが多いのです。ガーデニングや潮干狩り、ムダ毛処理などで、皮膚から細菌が侵入しないよう、きずをつくらないように注意してください。病院での注射や点滴も、反対側の腕で受けるようにしてください。

もうひとつ、重要なのはウエイトコントロールです。肥満は乳がんの再発リスクを高くするうえ、リンパ浮腫も起こりやすくなります。日常の食事は、油っこいものや甘いものをとりすぎないようにしてください。かるい運動をして、病気になる前より健康になってしまいましょう。