



発行：バイエル薬品株式会社
編集制作：エルゼビアジャパン株式会社

 **J.POSH**
Japan Pink-ribbon of Smile and Happiness

バイエル薬品株式会社は、NPO法人 J.POSH (日本乳がん
ピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動を支援しています。

乳がん手術後の快適な暮らしのために 運動とリハビリテーション

| 監修 |

芝 英一 先生
大阪プレストクリニック 院長

山下 堅志 先生
大阪プレストクリニック 理学療法部 部長



はしめに

乳がんに対する外科療法や放射線療法が普及するとともに、その治療成績は大きく改善されてきました。しかし、それと同時に、治療後に患者さんが経験する上肢を中心としたむくみ、こわばり、ツツパリ感も頻繁に聞かれるようになりました。このような症状を抱えたまま日常生活を続けていくには、肉体的にも精神的にも負担を強いられることでしょう。

これらの症状は先に上げた治療方法に起因するものですが、これらは診察を受け、「おくすりですぐ治す」という性質のものではなく、日々の生活の中でマッサージや体操などのリハビリを通じて改善していくことが不可欠です。

しかし、リハビリもやみくもに行なえばよいというものではなく、日常生活の中でも患部の症状改善を目的として、無理なく、安全に、そして効果的に行なうことが重要です。

本冊子では、症状の改善を目的としたマッサージや体操を中心に、また予防を目的とした日々の生活における注意点も紹介しております。

これらリハビリや予防方法を通して、乳がん治療後の「生活の質」を改善できるよう、自分自身でできることから始めましょう。

芝 英一
山下 堅志



乳がん手術後の困ったこと

しこりだけを取り除く手術であれば数日で手術前の生活に戻れることが多いですが、わきの下にあるリンパ節を切除したり、広範囲にわたって乳房や胸筋を切除した場合には、手術後に肩や腕が動きにくくなる場合があります。これは、手術により皮膚を切除したり、関節運動が一時的に制限された状態になるためおこると考えられています。

また、わきの下のリンパ節を切除した場合は、腕がむくんだり、しびれたりすることがあり、これを「リンパ浮腫」といいます。手術でリンパ節を切除したため、リンパの流れが滞ってしまうのが原因です。

しかし手術後、体の状態に応じて少しずつリハビリやマッサージを行うことで、手術前と変わりなく動かすことができるようになります。また、リハビリと並行して、家事や仕事などを積極的に行いましょう。

本冊子では、乳がんの手術を受けた患者さんのための「リハビリの方法」や「術後日常生活の注意点」をまとめました。わきの下のリンパ節を切除した患者さんは「リンパ浮腫の予防と解消」の項も参考にしてください。

- こわばり、つっぱり感
- 手術した胸のあたりの痛み
- 腕がむくむ!
- 腕が上がらない!



リハビリの方法

わきの下が癒着して硬くなると、動かしにくくなりますので、体調がよければ手術日から始めましょう。少しでも早くから運動した人ほど退院後の運動障害は少なくなります。

●術後第1週の運動●



じゃんけん



ボールを握る



手術をしたほうの手で髪をとかず

●術後第1～2週の運動●



手術したほうの腕を左右に振る



前後に振る



円を描く



ひじが曲がらないように両腕を水平に伸ばし、手のひらを下に向けたり上に向けたりする。



高いところなどにロープをかけ、手術をしていないほうの手でロープを引っ張り、手術したほうの腕を上げる。

●術後第2～3週の運動●



背中側で指先を合わせる



手術したほうの腕を高く上げるように、バスタオルで背中を拭く。



肩幅より30～40cm長い棒を持ち、前で上げおろしする



後ろにも挑戦してみる。

1回10分程度が目安です。ゆっくり根気よく続けてください。

腕が赤い、痛む、むくんでいるという時にはリハビリを続けず、主治医の指示に従ってください。



しこりだけを取り除いた場合でも、動かさないと関節が固まり、運動がしにくくなります。ここで紹介した運動や、ラジオ体操など簡単な運動から始めて徐々に手術前の暮らしに戻すようにしましょう。

わきの下のリンパ節を切除した患者さんへ リンパ浮腫の予防と解消

わきの下のリンパ節を切除することでリンパの流れが悪くなり、腕がむくんで指輪や腕時計などがきつくなったり、動かしにくくなったりすることがあります。また、感染に対する抵抗力が低下しますので、手や指先のけがややけどには注意が必要です。



●リンパ浮腫の予防法

- 腕を高い位置に保つ。
- きつい下着や洋服など締め付ける衣服は避ける。
- 腕に適度な圧力かける弾性スリーブや包帯を用いる。

●感染を防ぐために

- 手や指先が荒れないようにクリームなどで保護する。
- 虫刺され、怪我、かぶれ、やけどに注意する。
- 手が荒れる作業をするときは手袋をはめる。
- 手術したほうの腕で採血・注射・血圧測定はできるだけ行わない。



●リンパ誘導マッサージの方法

- (1) わきの下を心臓の方へ軽くさする。
- (2) 腕の端から心臓の方へマッサージする。

POINT
入浴後が効果的



CAUTION!

マッサージは自宅でもできますが、最初は自分の判断で行わず、医師や看護師の指導を受けてください。

リハビリやリンパ誘導マッサージは、人によって始める時期や方法が異なります。医師や看護師の指導を受けて正しい方法で行ってください。

術後の日常生活の注意点

- 急激な日焼けは避ける。
- リハビリは少しずつ行う。
- 太り過ぎないように適度な運動を行う。
- 外出や旅行時はムリのないスケジュールを立てる。
- できるだけ手術したほうの手で重いものは持たない。

