

\\ 乳がんの治療を受けられる方へ //

下着・肌着 選びの ポイント

*Points for choosing
underwear*



監修：富口 麻衣 先生
熊本大学病院 乳腺・内分泌外科

監修者からのメッセージ

女性にとって乳房はデリケートな部分です。

そんな乳房にがんができた。手術で切らなくてはいけないけれど、医師には下着のことは聞きづらい…。手術を受けることに精一杯で下着のことを考える余裕なんてない…。せっかくがんを取り除いたのにかたちが気になってゆううつな気分になってしまう…。

そんなあなたのお悩みをサポートしたいという気持ちからこの冊子ができました。

「アピアランスケア」という言葉をご存じでしょうか。

がん治療の影響で見た目の変化が起こることがあります。その変化に対し、患者さんが抱えるストレスを少しでも軽くするために、私たち医療者が行うケアのことです。

がんの治療は手術やお薬だけではありません。あなたの生活がより快適なものになるように、私たちはいつもお手伝いしたいと思っています。

富口 麻衣 先生

熊本大学病院 乳腺・内分泌外科

Points for
choosing u

Contents

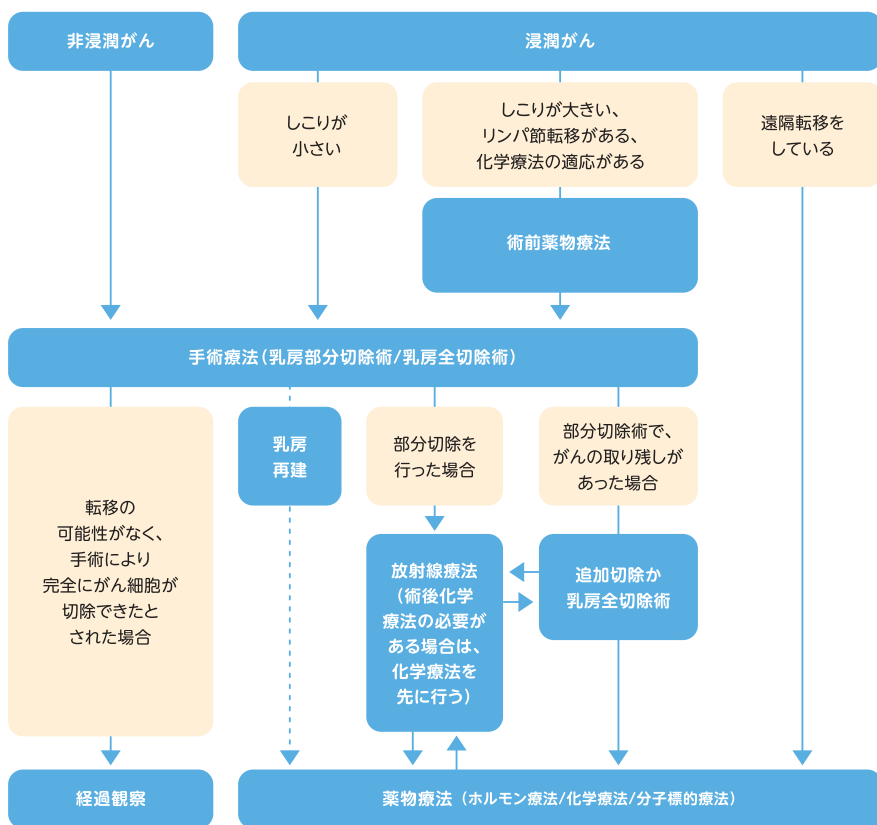
chapter

- 1** 乳がんの標準治療について
- 1-1 標準治療の流れ P4
- 1-2 治療法の概要 P5
- 2** 下着・肌着選びのポイント P6
- 2-1 手術後～痛みが和らぐまで P7
- 2-2 腫れや痛みが落ち着いたら P8
- 2-3 薬物療法(術前・術後)/
放射線療法を受けているときには P9
- 3** 術式別下着やパッドのおすすめ P10
- 4** 術後のリハビリや
日々のフィットネス・おでかけにおすすめ P11
- 5** 下着・肌着についてのQ&A P12
- 6** 私たちの体験談 P13
- 問い合わせ先 P15
-
-

乳がんの標準治療について

標準治療とは、専門家が世界中の研究の成果を集めて、有効性と安全性を確認し、現時点で最善の治療として合意されたものです。この標準治療を基に、患者さんの希望をすり合わせながら治療法を決定します。

1-1 標準治療の流れ



1-2 治療法の概要

○ 手術療法

がんとそのまわりの組織だけ取り除いて、乳房を残す「乳房温存手術（乳房部分切除術）」と乳房全体を切除する「乳房全切除術」があります。手術だけ行う場合と、手術に薬物療法や放射線療法などを組み合わせて行う場合があります。

○ 薬物療法（術前・術後）

術前・術後の薬物療法にはホルモン療法、化学療法、分子標的療法があります。手術前に行う場合と手術後に行う場合があります。がんの性格やステージに応じて判断されます。術前・術後の薬物療法はがんの再発や転移を防ぐことが目的になります。術前の場合は、それに加えて、できるだけがんを小さくしておくという目的もあります。

○ 放射線療法

放射線療法は、乳房温存手術（乳房部分切除術）の術後が多く、放射線でがんを死滅させて、局所の再発を防ぐために行われます。それ以外に、乳房全切除術の後でも、再発の可能性が高い場合に行われます。

○ 乳房再建

乳房再建術は、インプラントと呼ばれる人工乳房や自分の体の一部を移植する方法があります。手術時期は乳がんの手術と同時に行う「一次再建」と、手術や薬物療法が終了した後に行う「二次再建」があります。ご自身の適した時期に手術ができるように、医師と話し合いをすることをおすすめします。

下着・肌着選びのポイント

乳がんの手術後の下着・肌着は、創部(手術によりできた傷の部位)を保護しながら、ボディイメージやからだのバランスを整えることに役立ちます。治療の時期に合わせた下着・肌着を選ぶことで、QOL(生活の質)の向上につながります。また、通われている病院の医師や看護師、地域のがん相談支援センター(15ページを参照)でも、相談することができます。病院の売店で取り扱っていることもあります。

① からだに合うもの

手術方法や治療の段階、からだの回復状態に合わせて、適した機能・素材のものを選びましょう。

② きもちに合うもの

自分のきもちに合う、デザイン・素材のものを選びましょう。

③ 自分の金銭感覚に合うもの

メーカーによって価格も違うので、確認しましょう。自治体によっては、乳がんの手術を受けられた方に、乳房補正具(補正下着や人工乳房)に補助金制度があります。詳しくは各自治体にお問い合わせください。

術後の体調の変化によりサイズやつけごちの好みが変わることもあるので、
様子をみながら、自分に合ったものを選びましょう

——— 治療の種類や時期、悩みや困りごと別に整理してみました! ———



乳がん治療中のQOL(生活の質)を支えるために、様々な企業が専用の下着・肌着を開発しています。次のページから、治療法ごとの気になる悩み・困りごとに対応する機能をもった下着・肌着を、グンゼとワコールの商品を例にご紹介します。

2-1 手術後～痛みが和らぐまで



実際のお悩み・お困りごと

- 手術直後は、痛みや腕の動きが制限されることがあった
- 痛みが和らぐまでは、しめつけや縫い目などが気になった

痛みなどで腕をあまり大きく動かせない場合があるので、着脱が楽な前開きのタイプが適しています。肌あたりをやさしくするために、縫い目の凸を表側にしたものや胸もとの開きが小さく、創部を保護するものを選びましょう。脇下の手術痕の擦れが気になる場合には、縫い目のない袖付きのタイプもあります。



成型カップ付き



前開きタイプのソフトブラジャー
(ワコールリマンマ)



前あきカップ付き
2分袖インナー
(グンゼメディキュア)

パッドは創部を衝撃から守るクッションの役割があります。柔らかく軽めのパッドで創部を保護しましょう。



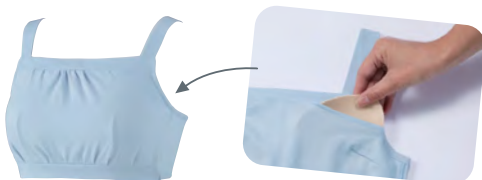
肌あたりのよい軽量パッド(表)
(ワコールリマンマ)



不織布入り(裏)

ご自宅等のくつろぎ時に…

肌側綿100%でやさしいつけごちのポケット付きハーフトップがおすすめです。



縫い付けラベルは
ポケットの内側に取り付け
出し入れ自由な成型カップ付き

ポケット付きハーフトップ(ワコールリマンマ)

2-2

腫れや痛みが落ち着いたら



実際のお悩み・お困りごと

- 専用のブラジャーは何が違うの？

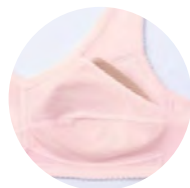
術後の回復状態は個人によって差があります。医師や看護師に確認のうえ、体調やお好みに合わせて、ご自分のサイズに合ったブラジャーを選びましょう。

専用のブラジャーにはからだに負担がかかりにくい工夫がされています。

ノンワイヤーブラジャー



カップの裏側にパッドが入る



ワイヤーブラジャー



(ワコールリマンマ)

ワイヤーが外側に付いているのでワイヤーのあたりがソフトです。



通常の ワイヤー仕様



外付け ワイヤー仕様



実際のお悩み・お困りごと

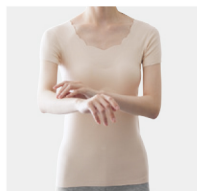
- 肌が敏感になり、痛み・かゆみが気になった

抗がん剤や放射線により、治療前より肌が敏感になることがあります。

肌への負担が少ないものを選ぶのがおすすめです。

縫い目・タグがないもの

創部の肌周辺は敏感になっているため、小さな刺激にも反応してしまいがちです。縫い目やタグによる刺激が気になるときは、切りっぱなしや無縫製仕様で、タグのないものを選びましょう。



パッド部(肌側)が無縫製仕様でやさしい肌あたり

肌にやさしい素材で、「縫い目」や「商品タグ」がないカップ付き2分袖インナー(ゲンゼメディキュア)

フィットするもの

肌と下着の間に空間があると、体の動きと生地が連動せずに摩擦となって痛みやかゆみをもたらすことがあります。十分な伸縮性があり、体にフィットする生地や適切なサイズを選ぶことで、肌への摩擦刺激を軽減することができます。



伸縮性があり、体にフィットする低刺激性のハーフトップ・ハイウエストショーツ(ゲンゼメディキュア)

放射線療法の場合

乳がん治療には放射線を当てる治療がありますが、照射する際にマーカーの色移りが気になることもあります。放射線治療中に着ける肌着の色は、マーカーの色移りが目立ちにくくなるような色の濃いものをおすすめです。また、治療中の首まわりを擦れや紫外線から守る低刺激性のネックカバーもあります。



敏感になったお肌をカバーする低刺激性のインナー・ネックカバー(ゲンゼメディキュア)

下着やパッドのおすすめ



実際のお悩み・お困りごと

●術式によって選ぶものは変わりますか？

〇 乳房再建

術後のポリウム変化に対応できる伸縮性がある素材のブラジャーがおすすめです。左右差が気になるときは補整パッドを入れて整えましょう。

ノンワイヤーブラジャー

斜線部分がバストをやさしくサポート



下部から脇にかけての
あて布でバストを程よく
サポート



補整パッド
(ワコールリマンマ)

※写真は機能説明のため、
斜線を入れています。

(ワコールリマンマ)

〇 乳房全切除術

自然な柔らかさと、ある程度の重みでバランスがとれるシリコンパッドがおすすめです。大きなポケットが付いているブラジャーに合わせると安定します。

シリコンパッド



(ワコールリマンマ)

大きなポケット付きの
ブラジャー



(ワコールリマンマ)

〇 乳房温存手術

厚みが少なく、フィットしやすい薄型シリコンがおすすめです。左右差が少ない方は、カップに厚みのあるブラジャーであれば、パッドなしでも自然にフィットします。

シリコンパッド(肌側)



(ワコールリマンマ)

厚みの比較



全摘手術用



温存手術用

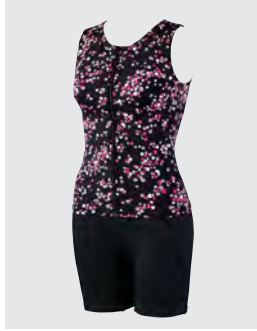
全摘手術用と比べ、パッド全体が薄め。

術後のリハビリや日々のフィットネス・おでかけにおすすめ

◎ スイムウェア



(ワコールリマンマ)



パッドが入る大きなポケット付き
出し入れ部分はネットが二重に
なっているため飛び出しにくい

◎ スポーツブラ



(ワコールリマンマ)



Yバックで動いてもずれにくい

パッドが入る
大きなポケット付き



◎ アームカバー



縫い目がなく、刺激が少ない仕様
黒い色のものは
紫外線対策としても活躍

(グンゼメディキュア)

下着・肌着についての

Q & A

下着・肌着に関する疑問を、メーカーに聞きました。



はじめはどれくらい揃えたらいいですか？

●Answer

術後の体調の変化によりサイズやつげごちの好みが変わることがあります。はじめは洗い替え用として2~3枚ご用意いただくといいでしょう。その後、つげごちなど様子を見ていただき、必要であれば追加でお求めください。

(ワコールリマンマ)



ブラジャーサイズはどのように選べばいいですか？

●Answer

術前に使用されていたブラジャーサイズを目安にしてください(不明な方は、アンダーバストを計測いただくとういでしょう)。購入時には、試着をしてサイズやつげごちを確かめてください。アウターを着用してシルエットを確認していただくことをおすすめします。

(ワコールリマンマ)



下着・肌着の素材は、綿100%のものがよいですか？

●Answer

肌にやさしい=綿100%だけとは限りません。特に肌がデリケートな状態のときには、柔らかい素材を身につけることが大切です。例えばレーヨンという素材は、洗濯を繰り返しても硬くなりくいいため、術後や治療中でお肌がデリケートな状態の方におすすめしています。

(グンゼメディキュア)



肌着選んで気をつけることはありますか？

●Answer

肌が敏感になっているときは、肌への摩擦を軽減することが大切です。柔らかく伸縮性のある素材で、縫い目がなく、適度なフィット感のあるものをおすすめします。サイズがゆったりしていると、肌と下着が擦れて摩擦になることがあるので、注意が必要です。着古した肌着も、度重なる洗濯による毛羽立ちが肌への刺激となる場合があります。

(グンゼメディキュア)

私たちの体験談



Aさん

自分なりの工夫も大切

手術が決まったあと、慌てて専用の下着やパッドを購入しなくても、手元にあるものを工夫して使用することもできます。私は、手術前に使っていた、ブラジャーの裏にポケットをつくってパッドを入れて使いました。自分なりに工夫することで、経過を見ながら、必要な専用の下着やパッドの購入を、ゆっくり検討しました。

自分に合った下着を選ぶことの大切さを知った

治療中、肌が敏感になり悩んでいました。色々試して、自分に合った素材・デザインの下着を選ぶようにしました。治療中、少しでも自分が心地よいと感じられるように工夫していくことが、大切だと感じました。



Bさん



Cさん

相談にのってくれる人がいて安心した

下着選びの悩みについて、アドバイザーが相談にのってくれて心強かったです。自分のからだときもちに合った下着をつけられることで、治療を乗り越える勇気がわきました。

私らしい暮らしを楽しむ

手術後、温泉に入るときは、創部をカバーする入浴着を着ていました。手術痕を気にせずに、大好きな温泉をリラックスして楽しむことができました。自分の趣味を大切に、私らしい暮らしを楽しむことを心がけました。



Dさん

問い合わせ先

●がん相談支援センター

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されているがんに関する相談窓口です。その病院に通院していなくても、どなたでも無料でご利用いただけます。下着をはじめ、治療中の生活の相談にも対応しています。

お住まいの地域のがん相談支援センターを探す


がん情報サービス

<https://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>

2020年10月現在

●ワコールリマンマへの問い合わせ

ワコールリマンマ

 **0120-037-056**

受付時間 9:30~17:00(土・日・一部祝日、年末年始を除く)

リマンマホームページ <https://www.wacoal.jp/remamma/>



●グンゼメディキュアへの問い合わせ

グンゼ株式会社 / お客様相談室

 **0120-167-874**

受付時間 9:30~17:00(土・日・祝日、年末年始などの休暇を除く)

メディキュアホームページ <https://www.medicure-gunze.com/>



すべての革新は患者さんのために

制作・発行



中外製薬



ロシュグループ

協力

グンゼメディキュア／ワコールリマンマ

PER0067.01
2020年11月作成