

⚠ 退院後の 注 意 点 ⚠

☑ 定期的な診察には必ず行きましょう

定期的な診察には必ず行き、術後経過について異常がないかを確認しましょう。

☑ 月1回の自己検診は欠かさずに

自己検診を行い、乳房に異常がないか、自分で調べましょう。患者さんご自身が異常に気付く場合も少なくありません。

☑ 手術後の妊娠は医師に相談

妊娠を希望する場合は、主治医に相談しましょう。薬物療法中(抗がん薬(抗がん剤)、ホルモン剤、分子標的治療薬)は妊娠を避ける必要があります。

☑ 薬の飲み忘れに注意

お薬は主治医の指示に従って必ず服用しましょう。飲み忘れた場合の対応をあらかじめ医療スタッフと相談しておくとい良いでしょう。

☑ 禁煙しましょう

喫煙は、乳がんの危険因子であることがわかっています。健康維持の観点からも、禁煙を強くお勧めします。

☑ 肥満を避けましょう

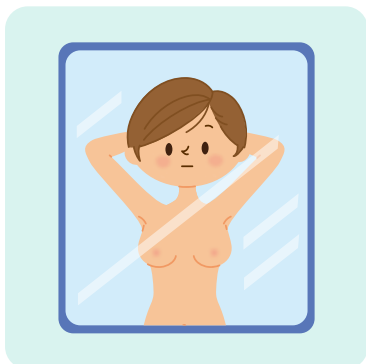
肥満は乳がんだけでなく、生活習慣病などの危険因子でもあります。適正体重を保ちましょう。

☑ 適度な運動をこころがけましょう

1時間程度の無理なく継続できる運動は再発予防につながる可能性が示されています。ストレスの解消や適正体重の維持のためにも、努めて時間を見つけて運動する習慣を身につけましょう。

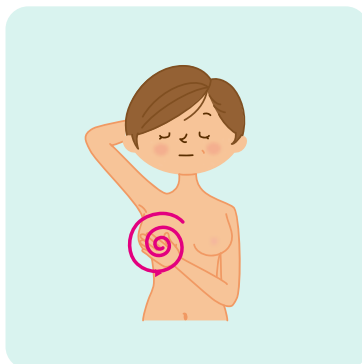
自己検診してみよう

1 目で見てチェック



鏡に向かって、乳房の大きさや形に左右差がないかをチェックします。皮膚に不自然なひきつれがないかも確認しましょう。

2 触ってチェック



うずを書くように手を動かしながら、しこりがないかをチェックします。指の腹で乳房を適度に圧迫し、ゆっくりとなでます。さらに、乳頭をつまみ、軽く搾るようにして、分泌物が出ないかをチェックします。

3 寝ながらチェック



あお向けに寝て、外側から内側へ向かって指を滑らせ、しこりがないかチェックします。