

DIEP 手術後の日常生活の活動

この資料には、DIEP 手術後に従うべきガイドラインを記載しています。フラップ（皮弁）と切開部を保護し、回復を助けるために、これらのガイドラインに従ってください。

DIEP 手術の種類

DIEP 手術は片側（1つの乳房）または両側（両方の乳房）で行われます。以下の手順に従う必要があります：

- ☐ 片側（1つの乳房）
- ☐ 両側（両方の乳房）

どちらの手術を受けたかわからない場合は、医療チームに尋ねて上記の正しいボックスにマークを付けて下さい。

DIEP フラップを保護する

手術後 4 週間、または担当の医療チームから指示があるまで、以下の指示に従ってください。片側の手術を受けた場合は、手術を受けた側の腕について以下の指示に従ってください。両側の手術を受けた場合は、両腕について以下の指示に従ってください。

- 8 ポンドを超える重さのものを持ち上げたり、押したり、引っ張ったりしないで下さい。（牛乳 1 ガロンの重さは約 9 ポンドです）
- 肩の高さ（90 度）より高く前方および横に手を伸ばさないで下さい。
- トイレを使うとき以外は、体の後ろに手を伸ばさないで下さい。（3 ページを参照）
- 心拍数が上がるような有酸素運動は行わないで下さい。家事（掃除機がけ、皿洗い、洗濯）など、腕の反復運動は行わないで下さい。
- 乳房を圧迫する服を着ないで下さい。
- 力を入れたり、息を止めたり、いきんだりしないで下さい。

体を動かす時の注意

ベッド、椅子、トイレから立ち上がる時：

- 手術を受けた側の腕（両腕）で肘掛けを押して体を持ち上げないで下さい。前傾姿勢になり、勢いを利用して立ち上がって下さい。立ち上がるのに助けが必要な場合は、**腕ではなくお尻**から介助してもらって下さい。
- 柔らかいリクライニングチェアやソファのような、低くて深い、または柔らかい表面の物から立ち上がるのは難しいです。立ち上がるのに楽な、硬めの表面で背が高めの物に座るようにして下さい。
- トイレが低すぎる場合は、**作業療法士(OT)**が高さを上げたトイレの便座を自宅で使うようにアドバイスすることがあります。



携帯電話のカメラで
スキャンしてこの資
料のデジタルコピー
を取得して下さい。

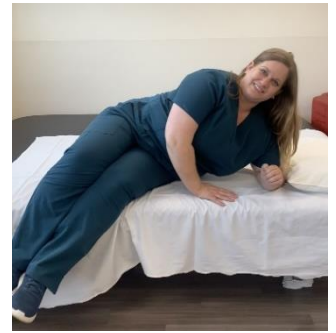
ベッドに入る時：

1. ベッドの上部 3 分の 1 あたりに座ります。ベッドの端からかなり深めの位置に座るようにして下さい。腕を使って後ろにずり下がったり、体を押し出したりしないで下さい。
2. 横向きに寝ます。腕で体を支えようとししないで下さい。
3. 横向きの姿勢のまま、膝を曲げたままで両脚をベッドの上に上げます。
4. 腰と膝をくっつけたまま仰向けになって下さい。

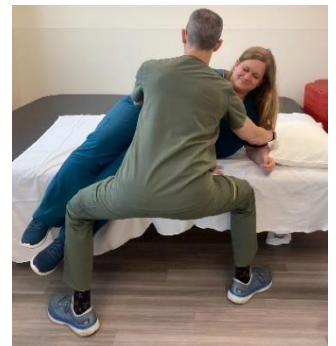
ベッドから出る時：

膝を曲げて横向きになります。

- 片側の手術だった場合：手術していない方の腕だけを使って起き上がることができます。右の写真の例をご覧ください。
- 両側の手術だった場合：腕を使って体を持ち上げないで下さい。介助の方にあなたの肩の後ろに腕を回してもらい、あなたがベッドから両脚を降ろして座るのを手伝ってもらって下さい。右の写真をご覧ください。



片側の場合：手術していない腕だけで体を起こします。



両側の場合：自分で体を起こさないで下さい。介助者の助けが必要です。

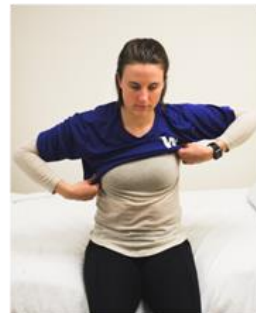
服を着る時の注意

ボタンダウンのシャツとジャケット：

- 片側の手術だった場合：最初に手術をした側の腕を入れます。次に、手術していない方の腕でシャツを背中に回し、もう一方の腕を入れます。
- 両側の手術だった場合：介助の方にシャツを背中に回してもらい、もう片方の腕を入れるのを手伝ってもらって下さい。
- もう一つの方法は、シャツの一番下のボタン 3 つを留め、それから、T シャツを着るように頭からかぶります。（下の手順をご覧ください）

頭からかぶって着る T シャツとタンクトップ：

- 片側の手術だった場合：手術した側を先に着るようして、両方の腕を自分の前でシャツの袖に通します。次に、手術していない方の腕を使ってシャツを頭からかぶり、背中側に引っ張り下ろします。手術した方の腕を背中の後ろに回してシャツを下ろしてはいけません。
- 両側の手術だった場合：両腕を自分の前でシャツの袖に通します。シャツの背中側にひだを寄せて集め、それを頭にかぶるように押し上げます。肘を 90 度（肩の高さ）より高く上げないように注意して下さい。背中の後ろに腕を回してシャツを下ろしてはいけません。（例として 2 ページ目の下部の写真をご覧ください）



ズボンと下着：

- ドレーンの挿入口を覆うように下着やズボンを履いても構いません。ドレーンがよじれたり曲がったりしていないことを確認して下さい。
- ズボンと下着は、**前と脇だけ**を引き上げて下さい。背中に手を伸ばさないで下さい。特にきついズボンの場合、ズボンの後ろを上げるのに助けが必要かもしれません。
- 着圧ショーツやレギンスを着用すると快適かもしれません。これらもドレーン覆うように来てもよいです。着るのが難しい場合は、助けが必要になるかもしれません。

ソックスと靴：

- 転倒を避けるため、靴下と靴を履くときは座って履いて下さい。
- 足を体まで持って来て、腹部や腰を曲げることを避けて下さい。この様になると治癒中、より楽かもしれません。

バスルームでの注意

トイレを使う：

- トイレ使用後のみだけ、背中の後ろに手を伸ばしても良いです。
- トイレ用補助具、ビデ、ペリボトルなどを使って、手が届きやすく、きれいにし易くするように作業療法士がアドバイスするかもしれません。
- 排便時に力を入れたり、息を止めたり、いきんだりしないで下さい。

シャワーを浴びる：

- DIEP 手術後シャワーを浴びることができます。安全だと自分で確信するまで、最初の数回は誰かにシャワーを浴びるのを手伝ってもらって下さい。
- ドレーンをストラップやネックレスに取り付けて首にかけて下さい。この様にして、ドレーンが引っ張られたり落ちたりするのを防ぎます。
- 切開部やドレーンに石鹸と水がかかっても大丈夫です。これらの部分をこすらないようにし、軽くたたいて乾かして下さい。完全に治るまでは切開部を水に浸さないでください（入浴したり、温水浴槽に浸かったりしないで下さい）。
- 顔と髪を洗う時は、頭を下に倒して、両腕を体の前で上に上げて洗うとよいでしょう。肘を肩より高く上げないように注意して下さい。
- 脇の下を洗うときは、腕を肩の高さまでにしか上に上げないで下さい。
- 足元がふらついたり、めまいを感じる場合は、作業療法士からシャワーチェアや浴槽移動用ベンチの使用を勧められるかもしれません。

ご質問は？

あなたの質問は重要です。質問や心配なことがある場合はあなたの医師または医療プロバイダーに電話をして下さい。