

術後の補正具(下着・パッド)について

手術後、気になるのが下着の選び方です。日常生活に戻ったとき、今まで着けていた洋服がしっくりなじまないと、気分が沈んでしまいます…。左右の大きさ、または高さがそろわない形が気になって、フィットした服が着けられない。**みんな どんな工夫をしているのかしら？**そこで、今回のテーマは補正具です。また、もっといいアイデアがあれば、ぜひ、お寄せください。

Emiko式手作りパッド

《作り方》

用意するもの

- ・タオル地 Tシャツの布地
- ・ビーズ"クッションのスノウビーズ"

* 型紙どおりに生地をたち、周りを縫ってスノウビーズをつめる

* ビーズがこぼれないように周りは2重に縫うと良い。

【使った人の感想】

- ・やわらかいので術後間もない人にも良いと思う
- ・ネットに入れてまめに洗濯できる。乾きも早いし、清潔で気持ちよい
- ・軽いので、乳房の大きい人にはちょっと不向きかもしれない

Emiko式 手作りパッドの型紙です。

* 自分の体型にあわせて拡大、縮小コピーして使ってください

人工乳房・専用ブラジャー

感触・重量感が自分の乳房のような人工乳房と専用のブラジャーを扱っているメーカーがあります。ライフスタイルにあわせ、利用するのも良いでしょう

* 病院を訪問し、商品の説明会もあるようです。

日時などの問い合わせは

メーカーの担当者をお願いします。

ユコー(株)

2ヶ月に1回担当者が沖縄に来て説明、フィッティングをしてくれる場所、時間は相談に応じてくれるそうです

連絡先:0120-00-2658
担当者:石樽(いしぐれ)さん
訪問する病院:宮良クリニック・那覇西クリニック・浦添総合病院・那覇市立病院・琉大付属病院

【使った人の感想】

- ・フィットしたTシャツを着けられたときうれしくて世界が変わったような気がした
- ・左右の重さのバランスがとれて、肩が楽になった
- ・値段は高いが、その価値はある。
- ・スタッフが、私たちの体を理解してくれているので、気がねなく相談できた

(株)琉球光和

事前に連絡をすると会社内で説明、フィッティングをしてくれる

連絡先:098-863-1251
担当者:賀教さん・阿波連さん
所在地:那覇市西1-2-16
営業時間:Am9:00~Pm5:00
訪問する病院:那覇西クリニック

身近に見つけた手頃な補正具(パッド)

…H18.1現在の在庫情報です

* 乳房補正パッド(千趣会-通販)

サイズ(4種類)

- M-約14.2×10.8×4.3(厚さ)cm
- L-約14.5×11.5×5(厚さ)cm
- LL-約14.8×12×5.3(厚さ)cm
- 3L-約15.3×12.8×5.3(厚さ)cm

【使った人の感想】

- ・値段が1個3,150円(税込)とお手軽
- ・軽い、形がしっかりしているのでずれにくい。

* シリコンパッド

- ・サンエー・メインプレイスの下着売り場で扱っている。
- ・ヌーブラのような感じ。
- ・ワンサイズのみで、約13×9×5(厚さ)cm
- ・専用のカバーに入れてブラジャーに入れる。

【使った人の感想】

- ・値段が2個セットで3,500円とお手頃
- ・重さもあるので、安定感がある
- ・ワンサイズしかなくてちょっと小ぶりだがカバーの中にガーゼなどを入れることにより、多少大きさは調整できる
- ・温存の人も手術の方法によっては補正できる

乳房再建

手術によって失われた、大事な乳房の形を作り直すことができます。

★乳房再建手術の方法は？

☆自分のお腹(腹直筋皮弁法)や背中(広背筋皮弁法)を使って作る自家組織による再建方法と、人工物(生理食塩水パック+人工乳房)を入れて作る2つの方法があります。再建時期は手術と同時にする方法(一期再建)と、術後時期をおいでする方法(二期再建)があり、それぞれ利点、欠点があります

★費用はどのくらいかかるのですか？

☆人工物による再建は保険の適用がないため、片方約50万円~100万円くらいです。手術の方法や諸費用に個人差がありますので、主治医に相談してみましょう。

★年齢や手術の大きさにより、再建の制限はありますか？

☆ありません。

★再建することにより、再発や転移をみおとしてしまう危険はありませんか？

☆それは、心配ありません。

費用・心の準備・情報量など、乳房再建へのハードルは、決して低くはありませんが、手術をした乳房が、またもとのように綺麗に再建されて、はじめて『乳がん手術・治療の終了』という日が早くくるといいですね♪

乳房再建を希望される方は、主治医にご相談されることをお勧めします。

My 体験記

(H・Aさん)

私の右乳房内にあったしこりは、検査結果悪性と診断され、乳房全てを切除する手術になると説明を受けたのは、ちょうどひとり息子の高校受験を控えた3年前でした。自分にもしものことがあれば、残された息子はどうなるのだろうと、いろんな事が頭をよぎり、不安でいっぱいでした。が、幸いリンパ節への転移が無かった為、放射線治療及び抗がん剤投与もなく吐き気や抜け毛といった薬による副作用とか特に苦しい治療もせずにすみました。

元来より楽天主の私は手術をすれば必ず治ると信じ、それは年月を重ねるごとに、より強くなってきています。そして、中学生だった息子も、今年は大学受験です。

私は毎日元気に菓子作りに励んでいます。本当に私自身が乳がんだったのか時々信じられませんが、傷口を見るたび複雑な気持ちになります。でも、今は失ってしまった乳房に執着することなくむしろその事により生かされている自分ってなんて幸せな人間なのだろうかと思います。私をとりまく全ての事に感謝し、謙虚に前向きに納得の行く様にと心がけています。

乳腺科の検査を受け、適切な手術を行い、その後の定期検査を欠かさず受け、術後のメンタルケアが十分為されれば、乳がんはけして怖いものではないと実感しています。

以前から興味があった菓子工房を初めるきっかけを、きっと神様がくれたのだと思います。私の作ったお菓子を食べた方が少しでも幸せな気持ちになってくれればと、新しい夢で私の片パイは大きく膨らんでいきます！

(Nさん)

乳ガンを通して得たもの

私は3年前、26歳という若さで乳ガンになり右胸を全摘しました。この若さでの宣告だけに何が何だか分からなく涙も出てこなかったのを今でも覚えています。

手術そして、抗ガン剤治療を受け髪の毛も抜け、この3年間でいろんな体験をし、いろんな事を乗り越えてきました。

だけど大変な事だけではありません。得たものもたくさんあります。人間ってほんとうに素晴らしいもので、体の一部を失うとバランスが悪くなりますが、必ずそれを補ってくれるものがあると思います。私の場合は“愛”でした。病気してから今の旦那とお付き合いをするようになって、彼はずーっと私の大変な姿を見てきましたが、いつも笑顔で、“You gonna be OK”(あなたは絶対大丈夫だよ、必ず良くなるよ)と励ましてくれました。私は彼と楽しい時間を過ごしたり、生きたい。彼の側にいたいという気持ちが強くなり、不思議と私の身体も元気になっていくのを感じました。

2005年3月10日に入籍を済ませ、7月10日に素敵な結婚式を挙げる事ができました。右胸を失いましたが、私は人生のパートナー(ソウルメイト)を得ることができ今では本当に幸せです。

私には夢もあるし、これからのいろんな所へも行きたいし、絶対あきらめず毎日明るく前向きに完治を目指してがんばっていきます。

一番の薬は、前向きに毎日“笑うこと”です。そしてすべての事に“感謝”です。