乳房再建とは?動画

Memo Book

ご監修

東京女子医科大学病院 乳腺外科 教授

明石 定子 先生

日本乳癌学会

はじめに

この冊子は、一般社団法人 日本乳癌学会より公開されている、
動画「乳房再建とは?」を基に作成しました(p.3 ~ p.21)。

動画をご視聴される際に、わからないことや不安なこと、
確認しておきたいことなどをメモ欄に書きこんで、
診察時に主治医の先生とお話をするためにご活用ください。

東京女子医科大学病院 乳腺外科 教授
明石 定子

動画「乳房再建とは?」はこちら

一般社団法人日本乳癌学会
乳癌治療に関連する説明動画

近年、乳がん診療は高度・複雑化しており、治療について知っていただきたい情報も多岐にわたります。
そのため、治療内容をわかりやすく正確にお伝えし、患者さんの理解を深めていただけるよう、本動画を制作しました。
本動画が、乳房再建について理解を深め、より安心してご自身の治療について考えていただくための一助となれば幸いです。

日本乳癌学会　働き方検討委員会　委員長　中山 貴寛

一般社団法人日本乳癌学会〔市民のみなさまへ〕

(本冊子は2026年11月時点で掲載されている動画を基に作成しています。)

動画「乳房再建とは?」
00:10~

乳房再建とは？

乳房の手術によって乳房の形が変わり、左右の胸のバランスの違いや、
見た目の違いで不便さや不自由さを感じる人がいる

乳房再建＝手術によって失われた乳房を新たにつくる方法

- ☑できるだけ元の胸の形やバランスに近づける
- ☑乳房の喪失感を軽減する
- ☑心理的な満足感を高めて生活の質を上げる

乳がんなど乳房の手術によって、乳房の形が変わり、左右の胸のバランスや、見た目の違いで不便さや不自由さを感じる患者さんがいらっしゃいます。
「乳房再建」とは、乳がんなどの手術によって失われた乳房を新たにつくる方法です。
手術によって、できるだけ元の胸の形やバランス、触り心地に近づけ、喪失感を軽減することで心理的な満足感を高め、生活の質を上げることを目的として行います。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
00:53 ~

動画の内容

- ☑再建方法
- ☑再建方法の利点・欠点
- ☑再建時期のタイミング
- ☑合併症
- ☑術式を選ぶ時のポイント

この動画では、以下の項目に沿って解説をします。
再建方法(p.7~)、再建方法の利点、欠点(p.16~)、再建時期のタイミング(p.14~)、合併症(p.18~)、術式を選ぶ時のポイント(p.20~)再建をするか、しないか、あるいは自分に合った再建方法を主治医の先生と一緒に考えるための参考にしてください。

□理解できた
□くわしく聞きたい

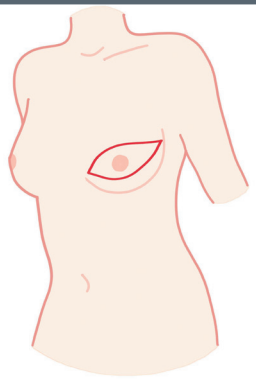
MEMO

動画「乳房再建とは?」
01:26~

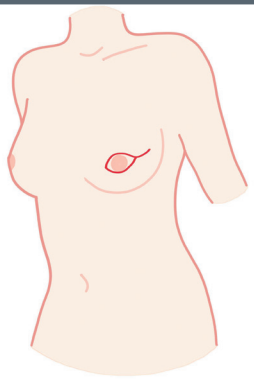
乳房全切除術



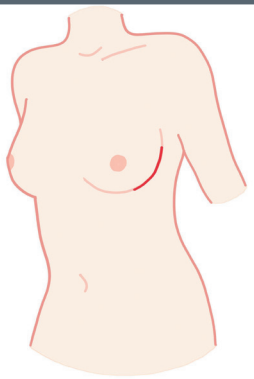
乳房全切除術



皮膚温存乳房切除術



乳頭温存乳房切除術



＊上記はあくまで創（キズ）の一例です。

乳房再建は、主に、乳房全切除に対して行われることが一般的です。乳房全切除術には、乳輪乳頭とがんに近い皮膚とを一緒に乳房のふくらみを全てとる乳房全切除術、乳輪乳頭と、乳房のふくらみはとり、皮膚をできるだけ残す皮膚温存乳房切除術、乳輪乳頭を残す、乳頭温存乳房切除術があります。

MEMO

☐ 理解できた

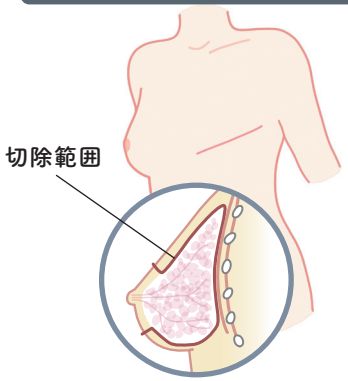
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
02:09 ~



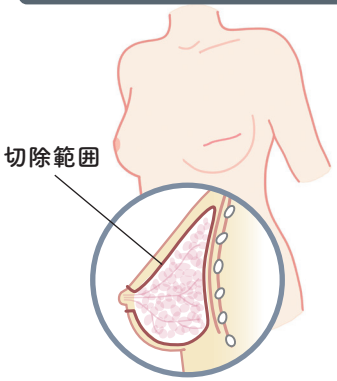
乳房全切除術

乳房全切除術



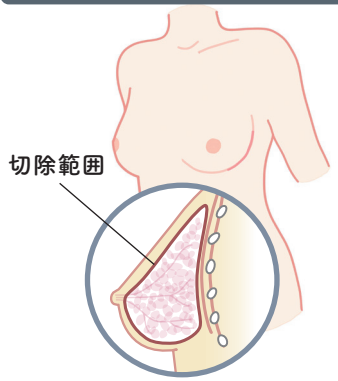
乳輪乳頭とがんに近い皮膚とを
一緒に乳房の膨らみを全てとる

皮膚温存乳房切除術



乳輪乳頭と乳房のふくらみはとり、
皮膚をできるだけ残す

乳頭温存乳房切除術



乳輪乳頭を残す

＊上記はあくまで創(キズ)の一例です。

がんのある位置や広がりによって創(キズ)の位置、
皮膚や乳輪乳頭を残すことができるか、は異なります。

☐ 理解できた

☐ くわしく聞きたい

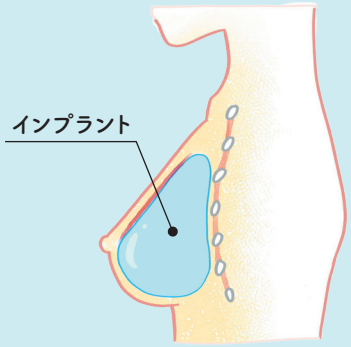
MEMO

動画「乳房再建とは?」
02:21 ~

インプラント　自家再建

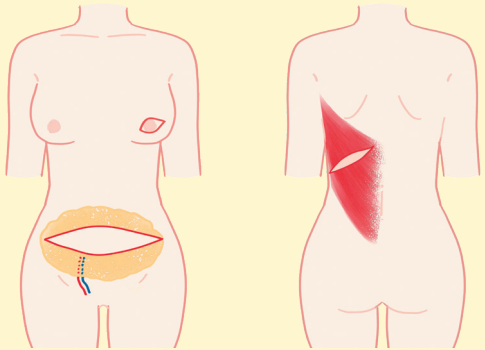
再建方法

人工物による乳房再建



人工物による再建は
インプラントを用います。

自家組織による乳房再建



自家組織による再建は、患者さんのからだの一部の組織を胸に
移植する方法で、主にお腹や背中、お尻、ふとももの組織を用います。

*いずれも保険診療（高額療養費制度対象）

乳房再建は大きく分けて、人工物による方法と自家組織による方法があります。
いずれも保険診療であり、高額療養費制度の対象となります。

MEMO

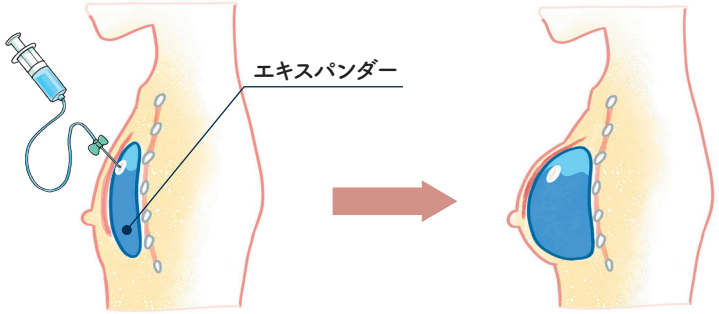
☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
03:02 ~

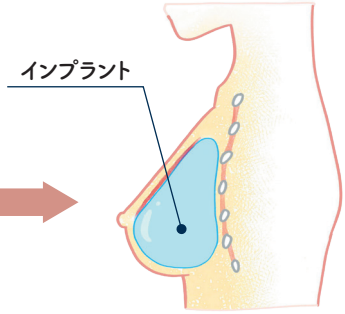
人工物による乳房再建

エキスパンダー　インプラント

1回目の手術



2回目の手術



約6ヶ月かけて生理食塩水を注入して皮膚をのばしていく

人工物による再建方法は、はじめにエキスパンダーという皮膚を伸ばす袋を、胸の筋肉の下に入れます。

その後、エキスパンダーの中に生理食塩水を徐々に入れて皮膚を伸ばし、乳房の形に膨らませてスペースをつくります。

ある程度膨らんだところで、エキスパンダーを人工乳房（インプラント）に入れ替えるという方法です。

乳房の大きさや残っている皮膚の状態によっては、エキスパンダーは挿入せずに、乳房切除時にインプラントを入れて1回で完成させることもあります。

☐ 理解できた

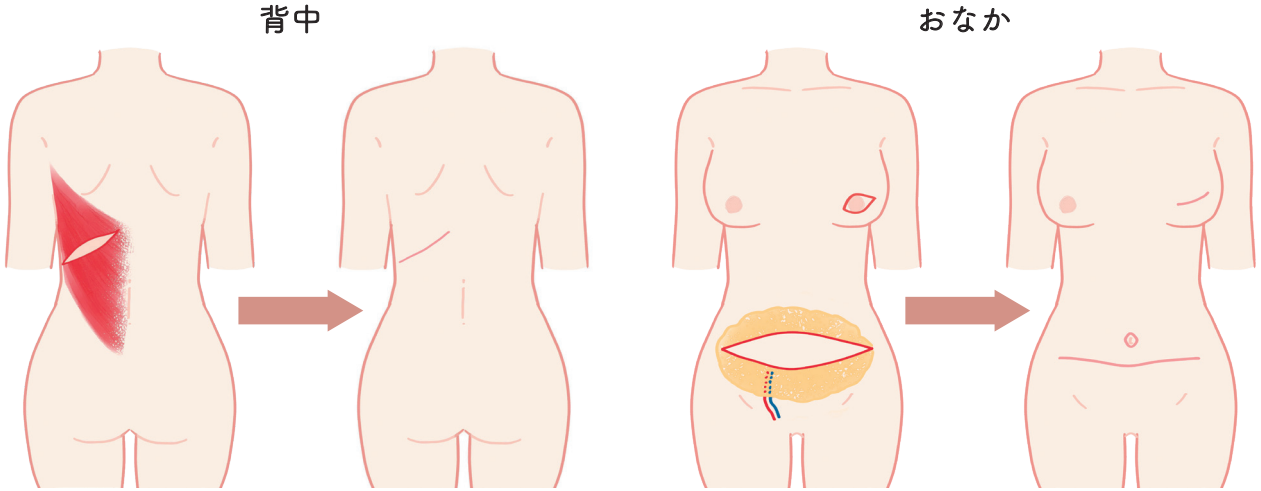
☐ くわしく聞きたい

MEMO

動画「乳房再建とは?」
03:53 ~

自家再建

自家組織による乳房再建



自家組織による乳房再建の代表は、背中やおなかの組織を用いた再建です。
自分の組織を使うので、採取した部分に傷ができます。
おなかの再建の場合は、おなかの筋肉をとることもあります。

MEMO

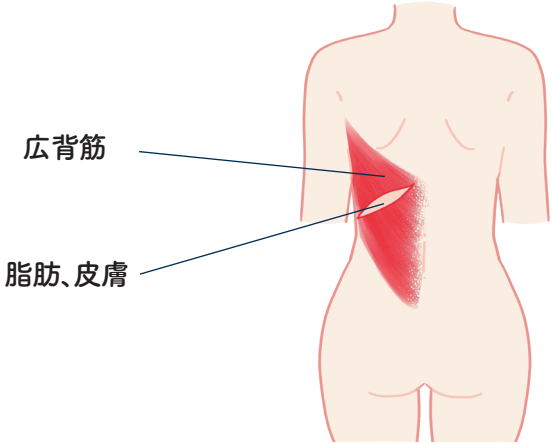
☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
04:16 ~



自家組織による乳房再建

背中の組織を使う・・・広背筋皮弁による乳房再建



背中の組織を使って乳房をつくる方法を、広背筋皮弁による乳房再建といいます。
背中の脂肪や皮膚と、広背筋という筋肉の一部を移動させます。

☐ 理解できた

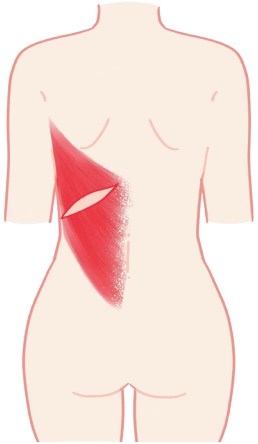
☐ くわしく聞きたい

MEMO

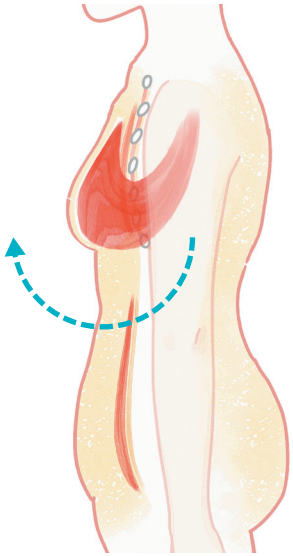
動画「乳房再建とは?」
04:39 ~

自家再建

自家組織による乳房再建



広背筋皮弁による
乳房再建のイメージ



脇から広背筋に流れる血管を保ったまま、脇を始点に、
振り子のように胸へ移動させ、形を整えます。

MEMO

☐ 理解できた

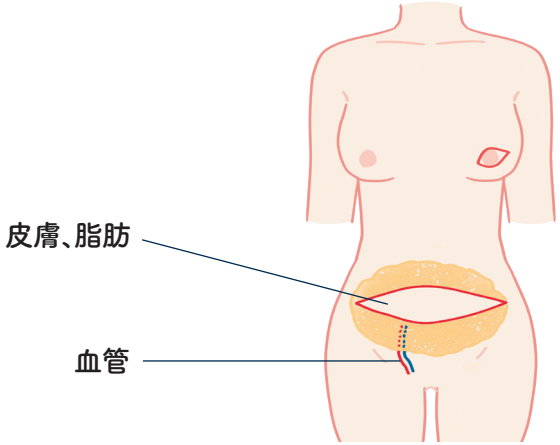
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
04:52 ~

自家再建

自家組織による乳房再建

おなかの組織を使う ･･･ 腹部皮弁による乳房再建



おなかの組織を使って乳房をつくる方法を、腹部皮弁による乳房再建といいます。
主におへその下の皮膚や脂肪と、それらに血液を送る血管を、再建の組織として使用します。

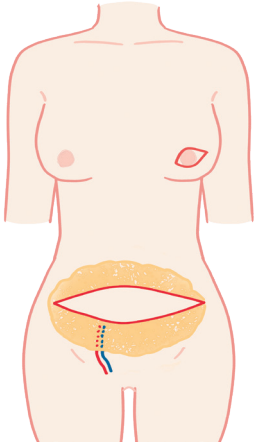
☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

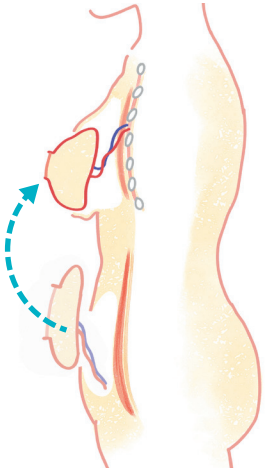
動画「乳房再建とは?」
05:15 ~

自家再建

自家組織による乳房再建



腹部皮弁による
乳房再建のイメージ



まず初めに、乳房の手術を行い、次に、下腹部の皮膚、脂肪を血管をつけたまま採取して、胸に移動させます。
移動した組織の形を整え、血管を胸の血管につなぎます。
手術によっては、おなかの筋肉の一部を使用する場合もあります。
将来の妊娠・出産の可能性がある方はリスクについて主治医とよくご相談ください。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

乳房の再建手術のタイミングには、

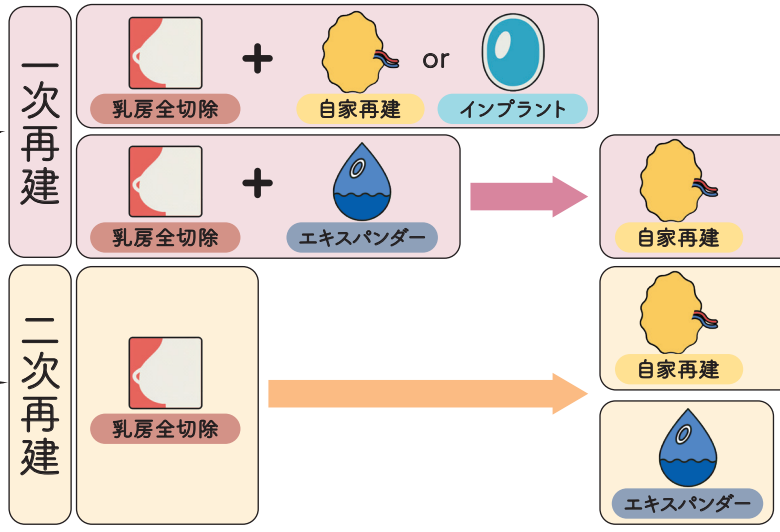
乳房手術と再建を**同時に**行う
「一次再建」

と

手術と術後療法を行った**あとに**
乳房再建を実施する
「二次再建」

の2つのパターンがあります。

再建手術のタイミングと手術回数



乳房再建を同時にするかしないか、また、
患者さんの病状や希望などを考慮して、

MEMO

動画「乳房再建とは?」
05:56 ～

乳がんの手術と
再建手術を
合計した回数

手術回数

1回

or インプラント

2回

or インプラント

2回

or
自家再建 インプラント

3回

1回で再建するか、2回に分けて再建するかは、
決定していきます。

再建手術のみの回数

1回

2回

1回

2回

乳房再建の手術として、

エキスパンダーで皮膚を
引き伸ばさずに、人工乳房
または自家組織を使って
1回で乳房再建する方法

と

初めにエキスパンダーで
徐々に皮膚を引き伸ばして、
のちに、人工乳房や自家組織で
乳房を再建する

2つの方法があります。

☐ 理解できた

☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
06:55 ~


インプラント


自家再建

再建方法の利点・欠点

	人工物による再建	自家組織による再建
利点	•体の負担が少ない •乳房以外のキズがつかない •入院期間が比較的短い	•加齢や体動による形の変化が自然な感じ •柔らかく温かい感じ
欠点	•下垂した乳房や仰向けで形に左右差 •インプラント破損の可能性 •入れ替えの必要性がある •変形や感染、皮膚が壊死するリスク	•手術が長時間で体の負担が大きい •体の回復に時間がかかる •乳房以外にキズができる •血管をつなぐ場合、血管がつまるリスクがある

人工物と自家組織による再建それぞれの、利点と欠点を説明します。
人工物による再建は、手術が比較的容易で体の負担が少なく済みます。また、乳房以外のキズがつかず、入院期間も比較的短いことが利点です。欠点としては、柔らかさや可動性が少ないので、下垂した乳房や仰向けになった時に、形の左右差が出ます。
インプラントは永久ではなく、破損する可能性や入れ替えの必要性があります。また、インプラント周囲の組織が硬くなると、形が悪くなることもあります。特に放射線治療により変形や、皮膚が壊死する場合もあります。感染や皮膚の壊死を起こすと摘出が必要な場合もあります。

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

動画「乳房再建とは?」
08:02 ~


インプラント


自家再建

再建方法の利点・欠点

	人工物による再建	自家組織による再建
利点	・体の負担が少ない ・乳房以外のキズがつかない ・入院期間が比較的短い	・加齢や体動による形の変化が自然な感じ ・柔らかく温かい感じ
欠点	・下垂した乳房や仰向けで形に左右差 ・インプラント破損の可能性 ・入れ替えの必要性がある ・変形や感染、皮膚が壊死するリスク	・手術が長時間で体の負担が大きい ・体の回復に時間がかかる ・乳房以外にキズができる ・血管をつなぐ場合、血管がつまるリスクがある

自家組織による再建の利点は、異物ではない自分の組織で再建するので、加齢による反対側の乳房の下垂などの変化に対応しやすくなります。また、再建乳房はより自然で、柔らかく温かい感じがします。
欠点としては、手術手技が複雑で、長時間の手術となるため、体への負担が大きく、術後の回復に時間がかかります。また、乳房以外にもキズができます。血管をつなぐ血管吻合を必要とする場合は、血管がつまる可能性がまれにあり、その場合はキズだけがのこり、乳房が出来ないというリスクがあります。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
08:56 ~





乳房再建に特有の合併症

人工乳房	自家組織
エキスパンダー・インプラントの破損	皮弁壊死[2]
インプラントでの被膜拘縮[1]	腹壁瘢痕ヘルニア （おなかの筋肉を用いた場合）
インプラント関連未分化大細胞型悪性リンパ腫 （BIA-ALCL） ＊現在は発生率の少ないインプラントを使用	移植した筋肉の萎縮 （乳房のボリューム減少）

1被膜拘縮：インプラントの周囲にできた薄い膜が堅くなり縮むことで、乳房が硬くなったり痛みが生じること
2皮弁壊死：移植した組織の血流が悪いために組織が死んでしまうこと。移植組織を切除しなければならない

乳房再建には、それぞれ特有の合併症があります。
人工乳房による乳房再建では、エキスパンダーやインプラントの破損、乳房の痛みや硬さを引き起こすインプラントでの被膜拘縮、さらには、非常に稀ですが、インプラント関連未分化大細胞型悪性リンパ腫という血液のがんなどの合併症があります。

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

動画「乳房再建とは?」
09:29 ～



乳房再建に特有の合併症

人工乳房	自家組織
エキスパンダー・インプラントの破損	皮弁壊死[2]
インプラントでの被膜拘縮[1]	腹壁瘢痕ヘルニア （おなかの筋肉を用いた場合）
インプラント関連未分化大細胞型悪性リンパ腫 （BIA-ALCL） ＊現在は発生率の少ないインプラントを使用	移植した筋肉の萎縮 （乳房のボリューム減少）

1被膜拘縮：インプラントの周囲にできた薄い膜が堅くなり縮むことで、乳房が硬くなったり痛みが生じること
2皮弁壊死：移植した組織の血流が悪いために組織が死んでしまうこと。移植組織を切除しなければならない

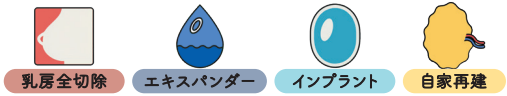
一方、自家組織による乳房再建では、移植した組織の血流が悪くなる皮弁壊死や、おなかの筋肉を用いた再建の場合は腹壁瘢痕ヘルニア、いわゆる脱腸や、移植した筋肉の萎縮による乳房のボリューム減少などが生じることがあります。
合併症の状況によっては、再手術が必要になることがあります。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

動画「乳房再建とは?」
09:59 ~

術式を選ぶ時のポイント



- 「人工乳房」による再建と「自家組織」による再建
- 乳がんの手術と同時に行うか、後で行うかの選択肢がある
- 乳がん治療と乳房再建の両立は可能
- 乳房再建を行わない選択肢もある
- おすすめされる再建方法やタイミングは、それぞれ異なる
- 乳腺外科医や形成外科医と利点、欠点、合併症などをよく相談

乳房再建のポイントです。人工乳房による再建と、自家組織による再建があります。
乳がんの手術と同時に行うか、後で行うか、の選択肢があります。乳がん治療と乳房再建の両立は可能です。乳房再建を行わない選択肢もあります。乳房再建を行う場合には、おすすめされる再建方法やタイミングは、それぞれの病状や治療内容、乳房の大きさや形状などによって異なりますので、乳腺外科医、形成外科医などとよく相談してください。

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

動画「乳房再建とは?」
10:47~

より詳しく知りたい方へ



日本形成外科学会

☐「患者さんと家族のための乳房再建ガイドブック」
☐「乳房再建診療ガイドライン 2021」
https://jsprs.or.jp/general/breastrecon/guidelines.html

日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会

☐ 学会ホームページ
https://jopbs.or.jp/general/saiken/
☐ 学会認定実施施設
https://jopbs.or.jp/medical/shisetsu/

最後に、より詳しく知りたい方へ
以下のガイドブックや学会のホームページが参考になります。
人工乳房再建の実施施設については、日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会の
ホームページをご参照ください。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

用語の解説

本文で使用している主な用語を解説しています。

再建の方法に関連する言葉

インプラント（人工乳房） p.7–8、p.16–18
乳房の形をつくるために使われるシリコンでできた人工物です。

エキスパンダー p.8、p.14–15
皮膚拡張器（組織拡張器）とも呼ばれ、乳房の皮膚を少しずつ伸ばすために使用する医療機器です。

自家組織（じかそしき） p.7、p.9、p.14–16
患者さんご自身の体の組織のことです。自家組織で乳房を再建する場合は、主にお腹や背中などの組織を使います。

皮弁（ひべん） p.10–12
皮膚や脂肪などの組織を血管と一緒に移動して使う再建方法のことです。広背筋皮弁や腹部皮弁などがあります。

再建のタイミングに関連する言葉

一次再建（いちじさいけん） p.14–15
乳がんの手術と同時に再建手術を行う方法です。

二次再建（にじさいけん） p.14–15
乳がんの手術とは別のタイミングで、後から乳房再建を行う方法です。

乳がん治療に関連する言葉

術後療法（じゅつごりょうほう） p.14–15
乳がん手術の後に、がんの再発や転移を予防するために行う治療のことです。薬物療法や放射線治療などがあります。

手術に関連する言葉

合併症（がっぺいしょう） p.18–19
手術や治療に伴って起こる可能性のある症状やトラブルのことです。

被膜拘縮（ひまくこうしゅく） p.18
インプラントの周囲の組織が硬くなり、乳房が硬くなったり形が変わったりする状態です。

壊死（えし） p.18–19
血液の流れが悪くなるなどの理由で、組織の一部が死んでしまう状態です。

血管吻合（けっかんふんごう） p.17
移動した組織に血液が流れるように、血管同士をつなぐことです。

下垂（かすい） p.16–17
体の一部がもとの位置より下がった状態のことです。この冊子では乳房が下がった状態を指します。

☐ 理解できた

☐ くわしく聞きたい

MEMO

「意思決定ガイド」の活用

手術方法や乳房再建の選択肢がたくさんあり、ご自身やご家族にとって、どのような選択をするか、悩まれることがあります。
そのようなときは、治療法を選ぶときのガイドとなる「意思決定ガイド」を参考にするとよいでしょう。

乳がんの「手術方法」や「乳房再建」の意思決定ガイドはこちらからご参照いただけます。

自分らしく決めるガイド
乳がん手術方法



自分らしい**乳房再建**を
決めるガイド



意思決定ガイド

これから選ぼうとする治療方法や検査方法について、選択肢が紹介されており、それらのメリットとデメリットを中立の立場でわかりやすく解説していること、患者さんが選択肢の特徴、選んだ結果に対する自分自身の考え（価値観）を吟味するのを助けてくれること、などの特徴があります。

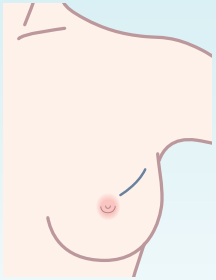
MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

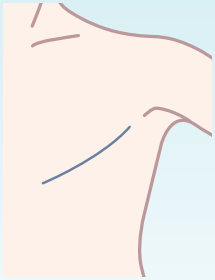
手術の費用と高額療養費制度について

乳がんの手術にかかる費用は、手術の種類、検査、入院期間、差額ベッド代などによってさまざまです。
また、乳房の切除術と再建術を同時に行うか別に行うかでも、医療費総額が異なります。
くわしく知りたい場合は、病院の会計などで確認してみてください。

乳房部分切除術

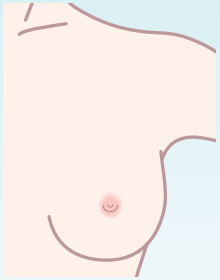


乳房全切除術



検査費用や入院費用、他の治療費用を含めると、保険適用後（3割負担）の目安は20万～40万円前後が想定されます。
一般的に手術費のみで、乳房部分切除術が30万～40万円前後、乳房全切除術が20万～50万円前後です。

乳房再建術



乳房再建術も健康保険が適用されます。
保険適用後（3割負担）の目安は、自家組織再建で30～60万円前後、人工物再建で10～30万円前後です。

これらの医療費は、「高額療養費制度」を利用することで、自己負担額が軽減される場合があります。

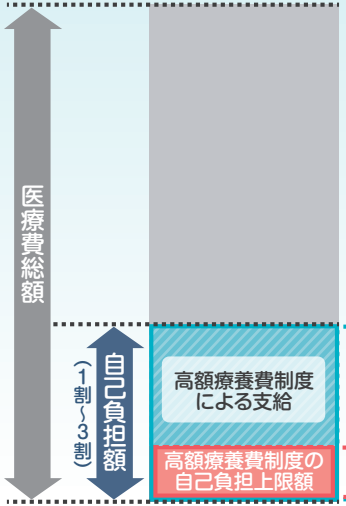
☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

医療費が高額になった場合は「高額療養費制度」を利用できます。

高額療養費制度は経済的な負担を軽くするために、医療機関に支払った医療費の一部が支給される制度です。支給される高額療養費は**年齢や年収**などによって異なります。
くわしくは病院の相談窓口もしくはソーシャルワーカーに相談しましょう。

高額療養費制度を活用した場合の自己負担額のイメージ



年収約460万円、40代、自己負担割合：3割
乳房全切除術＋乳房再建術（自家組織再建）

高額療養費制度を活用しない場合

自己負担額 約50〜100万円

高額療養費制度を活用した場合

自己負担額 約9万円

2026年11月現在の制度を基に作成しています。制度は変わる可能性がありますので最新のものをご確認ください。このほかに検査費、入院費、薬剤費、その他の治療費などがかかる場合があります。高額療養費制度の自己負担上限額は、年齢や年収などによって決まります。そのため、支給される額はそれぞれの方で異なります。高額療養費制度を活用前の自己負担額よりも、高額療養費制度での上限額が大きくなり、高額療養費が支給されない場合もあります。くわしくは病院の相談窓口もしくはソーシャルワーカーに相談しましょう。

MEMO

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

アピアランスケアについて

アピアランスケアとは、医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化によるがん患者さんの苦痛を軽減するケアの全般を示す言葉です。乳がん患者さんがより自分らしく生きるための選択肢の一つに、アピアランスケアとしての「乳房再建」があります。

乳がんに関するアピアランスケア

- ウィッグ（かつら）や医療用帽子による脱毛のカバー
- パットや下着などによる補正
- 乳房再建
- 人工乳房（貼り付けるタイプ）
- ネイルケア
- スキンケア
- メイクアップ　など



アピアランスケアについては、
主治医の先生や看護師にご相談ください。

<出典>　厚生労働省 第84回がん対策推進協議会（令和4年10月27日）資料4（https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/001005568.pdf）
（アクセス：2026年11月）

☐ 理解できた
☐ くわしく聞きたい

MEMO

よくあるご質問

Q 乳房再建について、もっとくわしい情報を知りたいのですが。

A こちらのwebサイト・ガイドブックなどが参考になります。

乳房再建に関する正しい情報を提供する
乳房再建ナビ

乳房再建に関する正しい情報を提供するサイトです。

検査から術後ケアの流れのフローチャート、さまざまな選択肢の長所や短所、患者さんのご家族の方への情報などをご覧いただけます。

E-BeC
EMPOWERING BREAST CANCER

「乳房再建手術」にフォーカスした正確かつ最新の情報の提供をめざしたサイトです。

「乳房再建手術」の基本知識、再建経験者や医師のインタビュー、患者さん向けのお役立ち情報などをご覧いただけます。

日本形成外科学会編
患者さんと家族のための
乳房再建ガイドブック

「患者さんからいただいたご質問300」とその回答を整理し、解説したガイドブックです。

「乳房再建」の基礎事項、さらにくわしい専門知識、乳房再建に関わるトピックスなどをご覧いただけます。

Q 乳がんについて、もっとくわしい情報を知りたいのですが。

A こちらのwebサイト・ガイドラインなどが参考になります。

一般社団法人 日本乳癌学会
Japanese Breast Cancer Society
市民のみなさまへ

一般社団法人 日本乳癌学会からの「市民のみなさまへ」のページです。

患者さんのための乳がん診療ガイドライン、患者さん説明用動画、乳がん基礎講座、患者さん向け冊子などをご覧いただけます。

BC Tube **乳がん大事典**
一般社団法人 BC TUBE

乳腺科医が中心となって、乳房・乳がんに関する動画を発信しているYouTubeチャンネルです。

診断から治療の流れや、初期治療のこと、遺伝のことなど、患者さんやご家族、一般の方向けの情報をご覧いただけます。

日本乳癌学会編
患者さんのための
乳がん診療ガイドライン

乳がんの患者さんやそのご家族が、いま知りたいことについて解説したガイドラインです。

正しい情報をわかりやすく得られるよう、最新の情報をもとに、患者さんからの計65の質問(Q)に対する回答(A)と解説を掲載しています。

MEMO

この冊子は一般社団法人日本乳癌学会より許諾を得て、
2026年11月時点で掲載されている動画を基に作成しています。

アッヴィ合同会社
アラガン・エステティックス

2026年11月作成
JP-NAT-260163