

用手的リンパドレナージの方法

左側の乳房の手術を受けられた方へ



1 リンパ浮腫とは

乳がんの手術でわきの下のリンパ節の切除（主にリンパ節郭清）や、放射線治療を行なうと、リンパ管の流れが悪くなり、手術側の腕、胸、背中、わきの下がむくむことがあります。リンパ節郭清で30%前後、センチネルリンパ節生検で数%発症すると言われており、発症時期も様々です。発症すると治りづらく、日常生活にも影響もすることがあるため、早期発見・早期治療が重要です。

< 注意事項 >

リンパ浮腫の合併症として、ほうかしきえん蜂窩織炎があります。蜂窩織炎とは、細菌による広範囲な皮下組織の急性炎症で、皮膚に赤い斑点が広がり熱いと感じる、高熱がでる、痛みがあるなどの症状があります。これらの症状があるときは、リンパドレナージを行うと悪化させる可能性があるため、中止し医療機関を受診してください。

2 リンパ浮腫の対処方法

用手的リンパドレナージ

用手的ドレナージは指導を受け、ご自分で行っていただきます。

弾性包帯（バンテージ）や弾性着衣（スリーブなど）による圧迫療法

弾性着衣などで圧迫した状態での運動療法

専門的な知識を持った医療者が治療を行います。

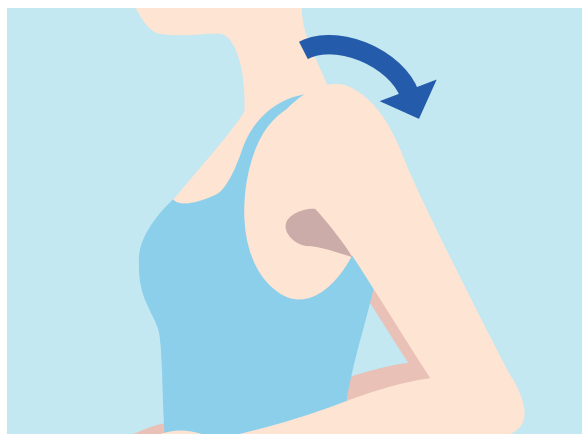


3 用手的リンパドレナージの方法

① 準備運動

肩回し（10回）

両肩をゆっくり後ろに大きく動かしましょう。腕ではなく肩をしっかり回しましょう。



腹式呼吸（10回）

ゆっくり深呼吸をしましょう。おへその上に手を当てて、息を吸うときにお腹をふくらませます。息を吐く時に、お腹をへこませます。



② 用手的リンパドレナージ

ポイント

- ✓ 仰向けで横になるか座った姿勢で、リラックスした状態で行いましょう。
- ✓ 皮膚の保湿ケアをする前に行いましょう。
- ✓ 指で強く揉むのではなく、手のひら全体で包むように皮膚に密着させます。
- ✓ 軽く圧をかけ、矢印の方向に皮膚が少し動く程度に引き伸ばし、力を抜きます。
- ✓ この動きを3～5回繰り返します。



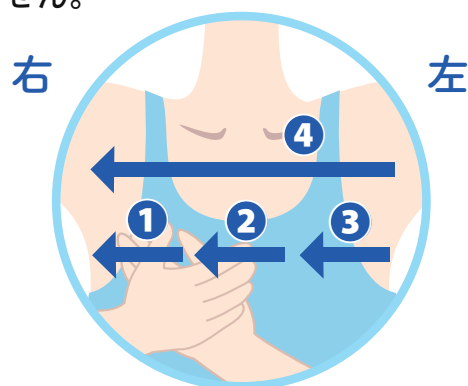
1

右脇の下に、左手をしっかり密着させ
10回押し回します。



2

左右の脇の間を3等分して、右から順
に矢印の方向に皮膚を動かします。ど
ちらの手で行なっていただいても構い
ません。



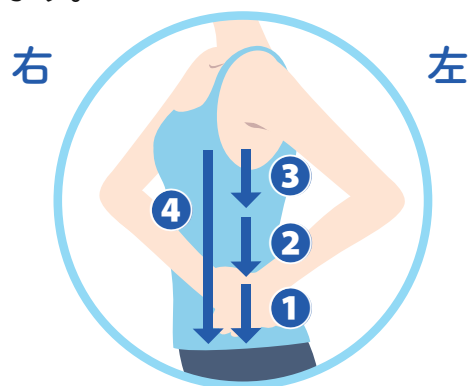
3

左の足のつけねに、手をしっかり密着
させ10回押し回します。



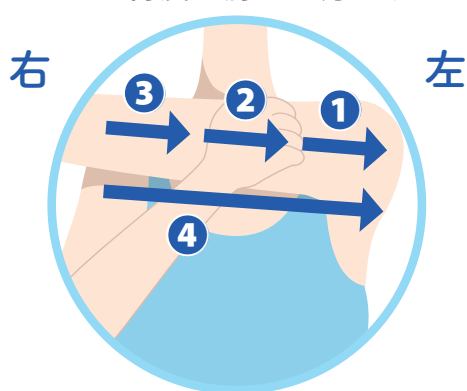
4

左の脇から左の足のつけねまでを3等
分し、足のつけねから順に矢印の方向
に皮膚を動かします。最後に上から流
します。



5

左肘から左肩までを3等分し、左肩か
ら順に矢印の方向に皮膚を動かします。
外側・内側・後ろ側の3つの面に分けて
行います。再度に肘から方へ流します。



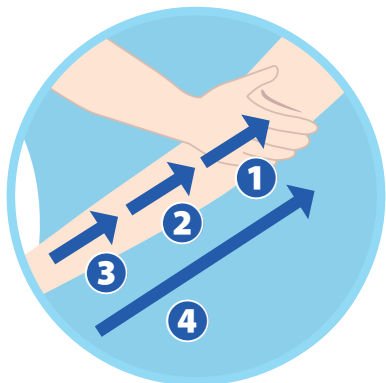
6

左肘の内側に手をしっかり密着させ10
回押し回します。



7

左手首から左肘まで3等分し、左肘から順に矢印の方向に皮膚を動かします。内側・外側の2つの面に分けて行います。



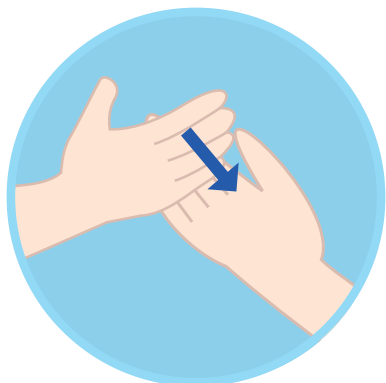
8

手の甲に右手をしっかり密着させ矢印の方向に動かします。



9

指の背に右手をしっかり密着させ矢印の方向に動かします。



10

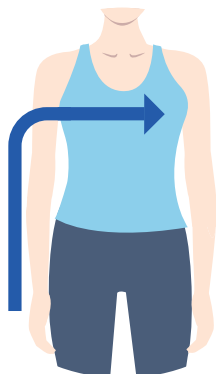
手のひらと指の腹も同様に行ないます。



仕上げ

11

指の背から肘・肩・右の脇にむけ一直線に流します。同様に指の腹から肘・肩・右の脇に向けても流します。



12

指の背から肘・肩・脇腹・左の足のつけねに向けても流します。同様に指の腹から肘・肩・脇腹・左の足のつけねに向けて流します。

