

リンパ浮腫の知識



1 リンパ浮腫とは

乳がんの手術で脇の下のリンパ節を切除（主にリンパ節郭清）を、放射線治療を行なうと、リンパの流れが障害され、手術側の腕、胸、背中、わきの下がむくむことがあります。この状態をリンパ浮腫といいます。リンパ節郭清で30%、センチネルリンパ節生検で数%発症すると言われており、手術直後から起こることもあれば、何年も経過してから発症する場合もあります。発症すると治りづらく、日常生活にも影響することがあるため、予防と早期発見が重要です。

2 リンパ浮腫の予防法

1) 毎日の観察

観察の習慣をつけましょう。リンパ浮腫の出やすい場所は手術した側の腕、胸、背中、わきの下です。しわがなくなる、下着のあとがのこる、つまみにくい、硬い、左右の違いがないかなど入浴時に観察しましょう。

●こんな時は連絡してください●

腕や肩のだるさ、重たい感じ、はれぼったさ、しづれ、手を握ったり開くいたりするときの違和感などの症状があるとき。



2) スキンケア

リンパ浮腫がある部位は感染が起きやすくなります。皮膚を清潔に保ち、保湿しましょう。

- ① 保湿剤や保湿クリームを塗り、皮膚に潤いを与え、ひび割れ・ささくれなどを予防します。
- ② 調理時のやけどや傷の予防に、ミトンや炊事用手袋を使用しましょう。
- ③ 野外活動やガーデニングの際は、傷や虫刺され予防のため、ゴム手袋や長袖・長ズボン、虫除けを使用しましょう。
- ④ 水虫など皮膚の病気は皮膚科で治療しましょう。
- ⑤ 手術の傷の周囲や手術した側の腕は、皮膚の感覚が鈍くなっている場合があります。カイロなどによる低温やけどや、日焼けのしすぎなど注意しましょう。



3) 肥満予防

肥満はリンパ浮腫の発症や悪化のリスクを高めます。適切な体重を保ちましょう。

4) リンパの流れを妨げない

締め付けの強い服は全身のリンパの流れを妨げます。ゆったりとした服装を心がけてください。長時間の同一体位も、リンパ液の流れを滞らせます。長時間椅子に座るときは、足を上げる台を使用したり、こまめに手足を動かすようにしましょう。

5) 運動と休息

基本的に手術した側の腕は、過度に慎重にならず、積極的に動かしててリンパの流れを促しましょう。術後のリハビリテーションを日常生活の中に取り入れて継続していきましょう。下記の腹式呼吸もリンパの流れをよくするのに効果的です。

体に負担をかけないよう、適度な休息もリンパ浮腫予防のために大切です。家事や仕事は適度に休憩を取りましょう。長時間重いものを運ぶときは、カートを使用するなどの工夫をしましょう。就寝時、腕の疲れやむくみを感じる時は、腕の下に枕などを入れて少し高くして休みましょう。

腹式呼吸

5回を1セット 1日2~3セットくらいを目安に



ふくらませる（吸う）

STEP 1

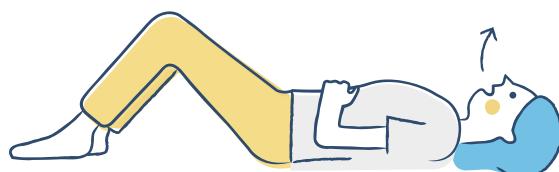
おへその上に両手を置いてゆっくり大きく深呼吸します

STEP 2

息を吸うときとお腹を膨らませる（鼻からゆっくり吸う）両肩を大きく、ゆっくり後ろへ回します

STEP 3

息を吐くタイミングで、お腹をへこませる（口からゆっくり吐く）



へこませる（はく）

3 リンパ浮腫の対処方法

① 用手的リンパドレナージ

用手的リンパドレナージは、一般的なマッサージとは異なるものです。専門家の指導を受け、ご自身で行っていただきます。

② 弹性包帯（バンテージ）や弾性着衣（スリーブなど）による圧迫療法

圧迫療法は、弾性包帯、弾性着衣を使用します。いろいろな圧力・形状・素材のものがあり、浮腫の状態によって、医師の指示のもと選びます。リンパ浮腫の専門的な知識を持った医療者の指導を受け、適正な方法で着用する必要があります。また、[療養費の申請](#)をすることで費用の一部が戻ってくる場合があります。

③ 弾性着衣などで圧迫した状態での運動療法

特別な運動でなくても、日常生活のなかで動かすことが重要です。専門的な知識を持った医療者が行います。圧迫した状態で関節や筋肉を動かすことで、リンパの流れを促します。

④ その他

日常生活での注意点を守ること、スキンケアなど組み合わせた複合的な治療が推奨されています。

ほうかしきえん

4 蜂窩織炎とその対処方法

蜂窩織炎とは、傷から細菌が入り、皮下組織が広範囲に炎症を起こすことです。リンパ浮腫の発症や悪化の原因となり、リンパ浮腫は重症化しやすく、リンパ浮腫の合併症の中で最も注意が必要です。

症状

皮膚に赤い斑点がひろがる、熱いと感じる、高熱ができる、痛みがあるなど。

対処・治療

症状があるときには、用手的リンパドレナージや圧迫療法を中止してください。晴れた部分は、タオルやクッションで拳上し、アイスノンなどで冷やしましょう。できるだけ早く医療機関を受診してください。



連絡先

虎の門病院 ブレストセンター

〒105-8470 東京都港区虎ノ門 2-2-2

⌚ 電話 03-3588-1111(代)

平日 8:00~16:00 : 5階共通外

夜間および休日：急患室

