

用手的リンパドレナージの方法

右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。

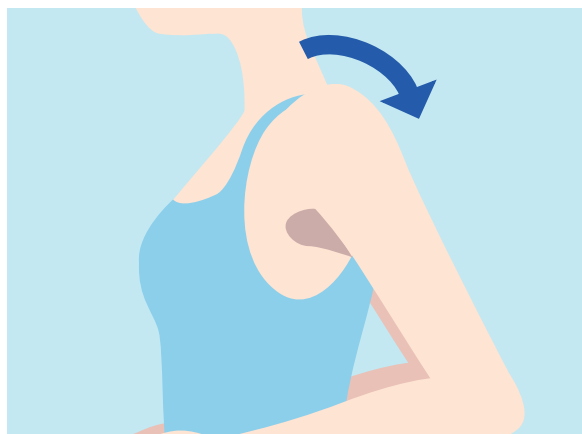


3 用手的リンパドレナージの方法

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。



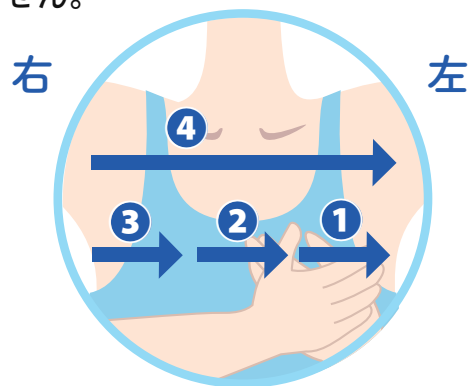
1

左脇の下に、右手をしっかりと密着させ10回押し回します。



2

左右の脇の間を3等分して、左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。



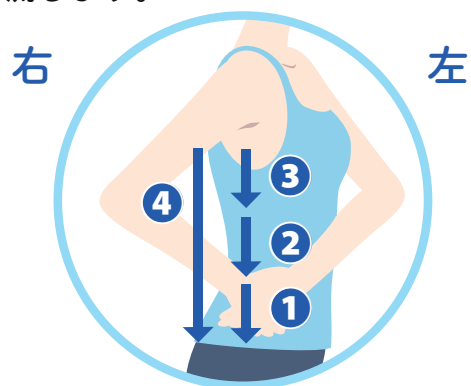
3

右の足のつけねに、手をしっかりと密着させ10回押し回します。



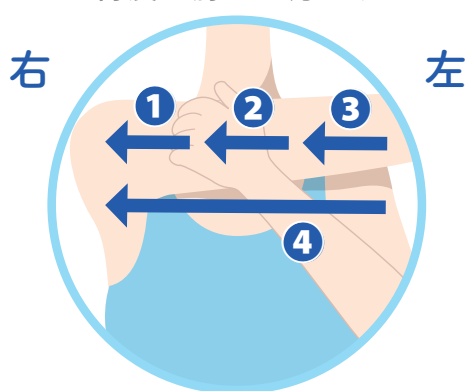
4

右の脇から右の足のつけねまでを3～5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

右肘から右肩までを3等分し、右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。



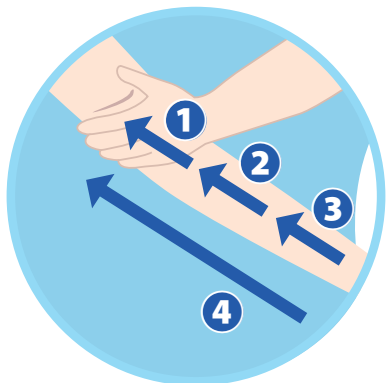
6

右肘の内側に手をしっかりと密着させ10回押し回します。



7

右手首から右肘まで3等分し、右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。



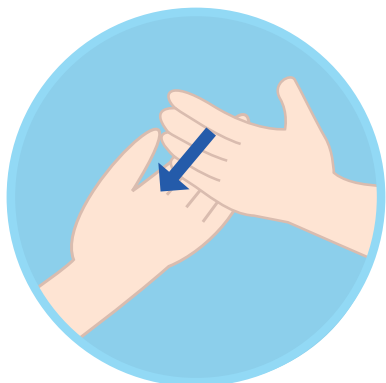
8

手の甲に左手をしっかり密着させ矢印の方向に動かします。



9

指の背に左手をしっかり密着させ矢印の方向に動かします。



10

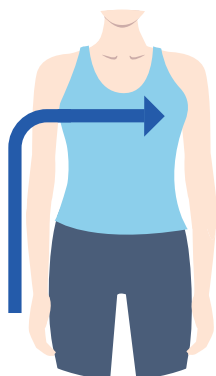
手のひらと指の腹も同様に行ないます。



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。

