

リンパ浮腫に対する日常生活上の注意点

1. リンパ浮腫とは？

体の中には、血管のほかに『リンパ管』と呼ばれる管（くだ）があります。リンパ管は、全身の皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて『リンパ液』が流れています。手術や放射線治療によって、リンパ液の流れが停滞することで、腕や脚がむくむことがあり、このむくみをリンパ浮腫といいます。

2. 日常生活に注意が必要なのはなぜ？

リンパ浮腫は、がん治療を受けた全ての方が発症するわけではありませんが、一度発症すると治りにくいという特徴があります。軽いむくみであれば自己管理をしながら日常生活を送れますが、重症化すると生活に支障をきたします。リンパ浮腫発症後は、早い時期から治療を始め、日常生活上の自己管理を取り入れた生活を送り、むくみの改善と重症化を防ぐことが重要です。

3. リンパ浮腫の治療

リンパ浮腫は、停滞したリンパ液をリンパ循環へ還流させなければ改善されません。このリンパ還流を促進するために基本となるのが、①日常生活上の注意点を守ること、②スキンケア、③リンパドレナージ、④圧迫療法、⑤圧迫下での運動を組み合わせた『複合的治療』です。

① 日常生活上の注意点

➤ 患肢の挙上

患肢を下げた状態や座位等、同じ姿勢でいると、リンパ液が停滞しやすくなります。リンパ還流を促進させるために、可能な範囲で挙上出来るよう習慣づけましょう。

- 就寝時は、患肢を高く保持しましょう。高すぎると、下肢の場合、腰や臀部、大腿部の付け根に浮腫が増す原因となるので、心臓より少し高いくらい（10cm程度）にするとういでしょう。
- 上肢の場合、手だけを挙上すると肘に溜まりやすくなるので全体を挙上しましょう。
- 下肢の場合、脚台は布団やベットのマットの下に設置する事により挙上が保持しやすくなります。下肢だけでなく臀部の下にも、脚よりも低い台を設置すると臀部での停滞を防ぐことができます。
- 移動の際は、つり革や肘掛けの使用、座席の上に脚を乗せる等で患肢の挙上を心がけ、長時間同じ姿勢をせずに時々患肢を動かしましょう。

➤ 体に負担をかけすぎない

- なるべく重い物を持ったり、立ち続けたりしないようにしましょう。
- 下肢のリンパ浮腫の場合は、正座は避け足をのばして座りましょう。

➤ 衣類・装飾品の選び方

- 部分的に締めつけがきつい下着・衣類・靴下は避けましょう。

- 締めつけが強い指輪や時計・ブレスレットなどの装飾品は避けましょう。
- **スポーツや運動、仕事について**
- 適度な運動を続けましょう。運動によって腕や脚がだるくなったり、筋肉痛が残る場合は運動のしすぎです。過度な負担とならないように注意しましょう。
 - 仕事や家事は一度にまとめて行わずに、休憩をとりながら負担になりすぎないように注意しましょう。
 - 椅子に座って作業する場合は、長時間同じ姿勢でいることのないよう、時々、肩・肘・手首・膝・足首などを動かしましょう。

② スキンケア

患肢は、リンパ液の流れが停滞しているため傷や細菌から炎症を起こしやすく、炎症はリンパ浮腫の発症や悪化のきっかけとなります。炎症予防のために、スキンケアはとても大切です。

- **皮膚の清潔を保つ**
- 石鹸は肌に合うものを使用し、良く泡立てて優しく洗いましょう。
 - 皮膚の病気（水虫など）は治しておきましょう。
- **皮膚の乾燥を防ぐ**
- 皮膚が乾燥すると細菌感染を起こしやすくなるので、保湿剤を使用し常に潤った状態を心がけましょう。
- **皮膚を傷つけない**
- 外傷に注意（擦り傷、切り傷、深爪、日焼け、火傷、虫刺され、ペットの引っかき傷など）。
 - 野外活動や土いじりをするときは、ゴム手袋・長袖・長ズボンで皮膚を守る。
 - 患肢と当該リンパ節領域の注射、湿布など直接肌に貼るもの、鍼灸治療、刺激の強いマッサージは避けたほうがよいでしょう。
- 患肢の発熱・発赤・痒み・痛みや悪寒、急な発熱等がみられたら（蜂窩織炎）、すぐに医師に相談して下さい。

③ リンパドレナージ

腕や足にたまったリンパ液を正常に機能するリンパ節へと誘導して、むくみを改善させるための医療用マッサージ方法です。一般的に行われているマッサージや美容目的のリンパドレナージとは異なり、強く揉んだりせずに軽い圧で皮膚を動かすように施術します。誤ったマッサージを受けると、浮腫の発症や悪化、炎症の原因となるため、正しいリンパドレナージを行える医療有資格のセラピストから受ける必要があります。

- セルフドレナージはパンフレットを参照して正しく行いましょう。
- 炎症（皮膚の発赤・熱感・痛み、発熱、悪寒等）がある時はマッサージを中止して下さい。浮腫や炎症の悪化につながります。

④ 圧迫療法（弾性包帯、弾性スリーブ、弾性ストッキング）

日常生活では、患肢を下げていることが多いため患肢にリンパ液が停滞しやすく、挙上やドレナージをしても効果の維持が出来ずに戻ってしまいます。これを改善するのが圧迫療法で、皮下組織内の圧力を高めてリンパ液の貯留を防ぐ効果があります。むくみの程度によって圧迫方法は異なり、不適切な使用は逆効果となります。また、リンパ浮腫治療の為に使用される弾性着衣は、申請を行うことで費用の一部支給が受けられる制度があるのでご相談ください。

- ▶ 症状に合った圧迫の強さ・サイズを選択します。弱い圧やゆるいサイズでは効果が得られず、強すぎる圧や小さいサイズでは痛みや痺れ・部分的な浮腫の増加となってしまいます。
- ▶ 基本的には、朝起床時に着用して就寝時に外します（治療目的で就寝中も着用することがあります）。
- ▶ 弾性スリーブやストッキングでの締め付けすぎや食い込みに注意しましょう。
- ▶ 痛みやしびれ、違和感があるときは外して下さい。
- ▶ サイズの変化やゆるみが生じるので定期的な交換が必要です。

⑤ 圧迫下での運動

適切な圧迫を行った状態での運動は、リンパ液や静脈血の還流を促進し、むくみの改善に効果的です。ただし、腕や脚への過度な運動（ダンベル、テニス、ゴルフ等）は逆効果となります。簡単で無理のない動きで十分です。痛みが伴わず、疲れない範囲で毎日できることを続けましょう。

- ▶ 運動前に腹式呼吸や肩回しを行うとより効果的です。
- ▶ 腕：ゆっくり大きく手を握ったり開いたりする、肘や手首の関節の曲げ伸ばしを行う。
- ▶ 脚：ゆっくり膝や足首の曲げ伸ばしを行う。
- ▶ 散歩、水中ウォーキング、サイクリング等も有効。

2 リンパ誘導マッサージ（リンパドレナージ）

以下は、手術等で、リンパ節を郭清した場合のマッサージ順を簡単に示したものです。

- ・ 上肢をマッサージする場合は、深部リンパ系（頸部・腹部）を刺激し、次に正常な働きのあるリンパ節（浮腫のある同側の単径リンパ節）と同側の体幹を刺激してから、健側の腋窩リンパ節と患肢までの前胸部を刺激して、患肢からの組織間液を誘導し易い状態にして、患肢をマッサージして正常なり

リンパ節へ誘導する。

- ・ 下肢をマッサージする場合は、深部リンパ系（頸部・胸部）を刺激し、次に正常な働きのあるリンパ節（浮腫のある同側の腋窩リンパ節）と体幹を刺激してから、患肢からの組織間液を誘導しやすい状態にして、患肢をマッサージし、正常なリンパ節へ誘導する。

以上が基本となるマッサージ法で、郭清した部位に組織間液・リンパ液を誘導しない事が大切です。

- ・ 患肢に対して、そのリンパ節該当領域（乳癌の場合、患肢の上肢）（腹部の癌の場合、両下肢）を強く揉む、押圧する事はしない。皮膚を軽く、ゆっくり、優しく動かすようにする。強い刺激により浮腫の増加や、炎症の原因、浮腫発症の原因にもなる。
- ・ 空気圧によるマッサージ器を使用する場合は、使用の前後にリンパ誘導マッサージを行うと良い。マッサージ器のみを使用していると、患肢の一部に線維化が進むことがある。

6 予防

浮腫予防には患肢の挙上、リンパ誘導マッサージ、スキンケアを行う。

予防には浮腫を溜めないようにすることが重要です。また、肥満はリンパ循環を悪くするので、肥満の解消、予防の為の運動だけでなく、食事の管理も重要です。

リンパ浮腫の予防や治療は、リンパ浮腫を理解して、そこから自己管理の必要性を認識して、毎日のセルフケアの継続が必要です。

日頃から、規則正しい生活を送り、過労を避けて、患肢に負担を掛けないように心がけること。

特に無理をせずにできる範囲で行うことが重要です。