

リンパ浮腫（脚のむくみ）の予防と治療

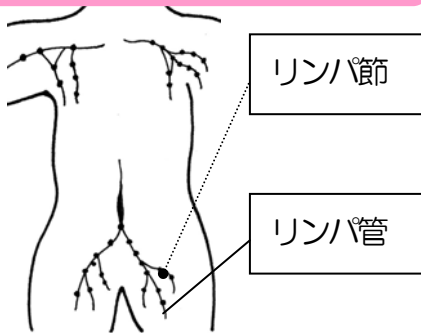


リンパ浮腫とは



子宮がん、卵巣がん、膀胱がん、前立腺がん、下肢の皮膚がんなどの手術では、リンパ節への転移の可能性を考えて、骨盤内やそけい部（太もものつけ根）にあるリンパ節が切除されます。そのため、リンパ管がつまり、リンパ液（体の組織に栄養をあたえ、老廃物を運び去る役目を持つ体液）の流れが悪くなって脚のむくみを生じてきます。この状態をリンパ浮腫といい、手術直後や数年してからあらわれることがあり、放射線治療後にも同様にむくみが生じてくることがあります（★切除されるリンパ節の部位・数や手術の方法によって、浮腫の程度は異なります。また、同じ治療を受けても個人により差があります）

リンパ節とリンパ管



*リンパ節とは、リンパ液の通り道である全身のリンパ管の途中にある関所のようなもので、太もものつけ根やわきの下に多くみられる小指の先ぐらいの柔らかい組織です

*リンパ管とは皮下の脂肪層の間を網目状に分布する細い管（直径0.2mmから0.5mm）で腕のリンパ管は脇の下のリンパ節へ、脚のリンパ管は太ももの付け根のリンパ節へ集まり、太いリンパ管となって体の中心の静脈へ流れ込みます

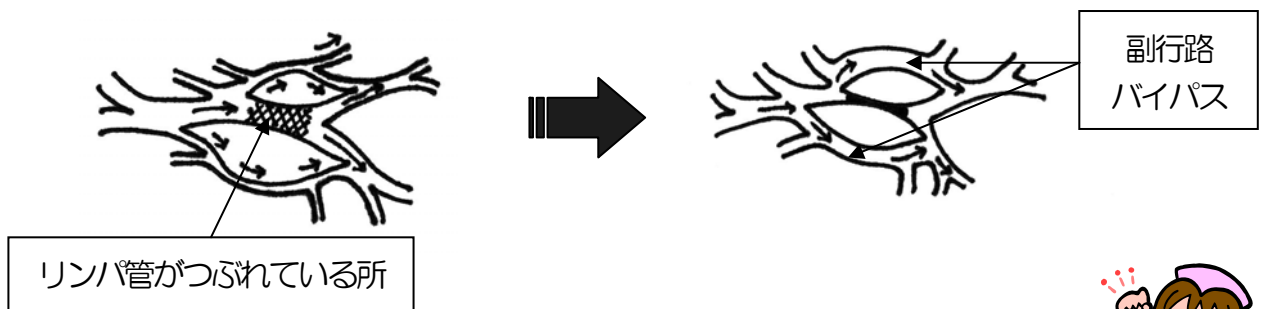
リンパ浮腫の治療の原則



治療の原則は、日常生活での予防方法を早くから理解して守ることです！！

現時点では、リンパ浮腫は完治することはありませんが、ある程度までは症状を改善することができます。逆に放置しておくと徐々に進行して、カチカチの脚になってしまいます

残されたリンパ管をできるだけ活発に働かせてやることで、むくみも減少し、副行路（つぶれたリンパ管のまわり道、バイパス）が発達してきます



次のページから、リンパ浮腫を予防するための具体的な方法を説明いたしますので、心がけるようにしましょう！

リンパ浮腫の予防と治療の具体的方法



1 現在むくみのない方は次の1) から8) までを心がけてください

※ むくみのない患者さんにマッサージの必要はありません

1) けがをしない

2) ゴムがきつい下着やソックスで、からだの一部分だけを締めつけるのは避けましょう

3) 少し足をあげる(10cmくらい)

寝るときに布団の下にクッションを置いて、足をあげる

(片足だけでは姿勢が不自然なので、両足をあげるようにしましょう)



4) 長時間の立ち仕事は避ける

5) 長時間椅子に座っているときは、むかいの椅子に足をあげる

6) 正座をしない

7) 適度な運動をする(軽くリズムカルに動かす)

軽くリズムカルな運動はリンパの流れをよくします 重力の影響が少ない水泳は、リンパ浮腫の治療として昔からよく知られています

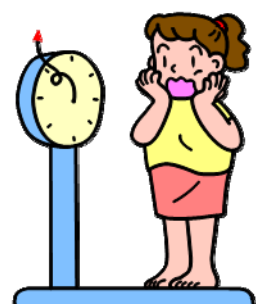
長時間の立ち仕事や座っての仕事を続けなければならない時などは、じっとしているとむくみが強くなる一方なので、時々足首や膝を曲げ伸ばしする動作をくり返すなど、リズムカルに動かすように努力してください

ただし、疲れるまで動かしつづけると静脈の流れが悪くなりむくみが強くなります 疲れない程度に軽く動かすようにしましょう

8) 体重の増加に気をつける

いろいろな予防や治療を行っても、太っていると効果が出ないことが多いようです

また体重が増えるとむくむが悪化するので標準体重を維持するように心がけましょう



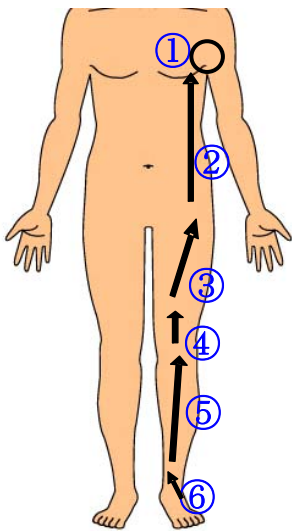
2 症状が出てきた方は、次の方法を追加してむくみの改善につとめましょう

1) マッサージをする

下腹部や下肢の手術後では、骨盤内やそけい部（足のつけ根）のリンパ節を切除するため、この部分へのリンパ液の流れが悪くなっています。そのため、リンパ液を正常なリンパ節の残っている同側の脇の下まで誘導する目的でマッサージを行います。リンパ浮腫のマッサージは、一日2～3回（朝、昼、夕）、各15～20分ずつ行うのが適当です。

★ マッサージ開始前の準備運動

- ① 肩回しを10回（鎖骨が動くのを感じながら、両腕を前から後ろへ大きく回転しましょう）
- ② 腹式呼吸を5回（口からゆっくり口笛を吹くよう息を吐き、鼻からゆっくり息を吸う）行ないましょう



★ マッサージの方法（図の番号参照）

- ①最初にむくんでいる脚と同側のわきの下をマッサージし、わきの下のリンパ節へ流れ込みやすくします。
 - ②胴体の部分は、わきの下に向けて流します。
 - ③太ももは、腰骨の外側に向けて流します。
 - ④膝の周囲は、上に向けて流します。
 - ⑤ふくらはぎは、足首から膝に向けて流します。
 - ⑥足はつま先から上に向けて流します。
- 最後に仕上げとして、図⑥⇒⑤⇒④⇒③⇒②の順でわきの下へ流します。



手のひら全体でゆっくりすり上げる

硬くなった部分は手のひら全体でやわらかく揉みほぐす

※ 炎症（発赤や痛み）があるときは、マッサージを中止しましょう

2) 弾性ストッキング、バンテージを使用する

これまでのにのべた治療法で、少しずつ細くなった足を維持するために、外側から強い圧力を加えてリンパ液が落ちてくるのを防ぐために「弾性ストッキング」を用いることがあります。ただし弾性ストッキングは、あくまでも他の方法で細くした足を維持するためのもので、**これだけでは細くすることはできません**

さらにむくみが強い場合はバンテージ（リンパ浮腫専用の圧迫包帯）による強制的な圧迫が必要となってきます。この方法は専門的な知識と正しい包帯の巻き方の理解が必要となります

3) 薬物療法について・・・

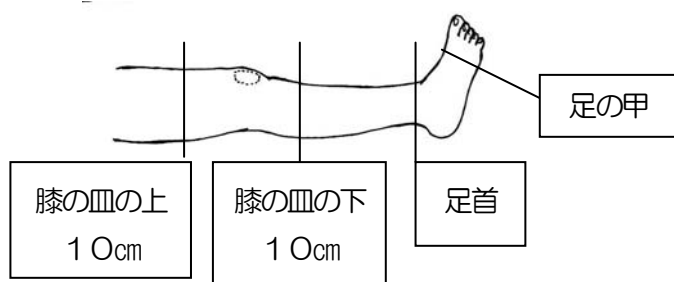
残念ながらリンパ浮腫に効く薬は現状ではありません

経過を観察しましょう！



治療の効果や、自分自身の病状を把握するために、むくみを感じていない方は月に一度、むくみを感じた方は週に一度脚のまわりを測定しましょう。測る位置は、いつも同じ部位を測るようにして測定する時間も、起床時などと決めておきましょう。

初期のリンパ浮腫の見分け方



皮膚のしわがよりにくくなる

皮膚がつまみにくくなる

皮膚の静脈が見えにくくなる

などに注意して観察しましょう！

ほうかしきえん ＜蜂窩織炎について＞

リンパ浮腫のある手や腕は、リンパ液の流れが悪くなっているため、細菌が入ると細菌を排除できず、菌はその場で繁殖します。さらには一気に脚全体に広がって赤く熱を持つようになります。この状態を「蜂窩織炎」といい、リンパ浮腫治療のうえで最も注意しなければならない状態です。

この時期にはむくんでいる脚を少し高くして、湿布や氷などで赤くなった部分を適度に冷やして、**マッサージやストッキングは中止します**。抗生剤（化膿止め）を早めに服用することが必要ですので、医師に相談しましょう。

蜂窩織炎をおこさないためには、日ごろの皮膚の手入れが重要です。細菌を体内に入れないように、虫刺されやケガしないように注意しましょう。体力が低下しても蜂窩織炎をおこしやすくなりますので、疲れないようにすることも大切です。



ご相談は 089-999-1114 がん相談・支援センターへ

外来診察予約は 089-999-1112 総合予約センターへ