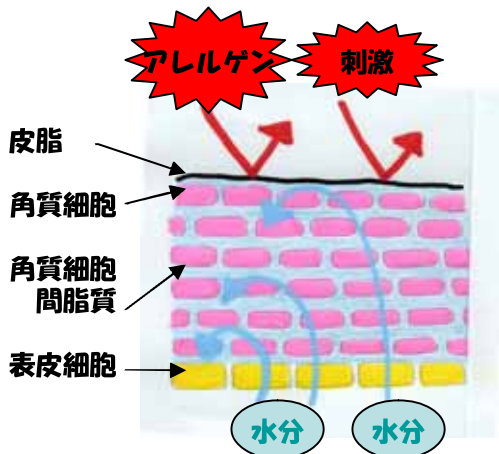


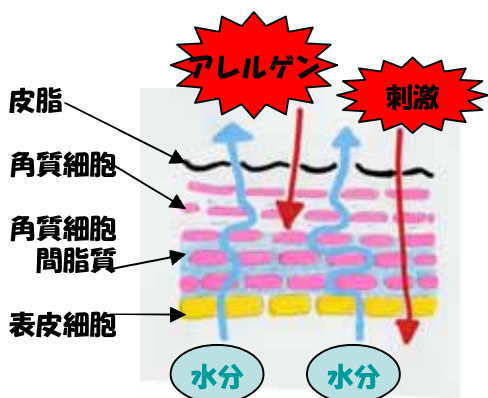


## リンパ浮腫(むくみを生じた時)の時のお肌の手入れの仕方

### 1. 皮膚の構造(角質層)について



健康な皮膚とは、皮膚の表面は皮脂膜でおおわれ、しっとりとした肌をしています。そして、病原体や刺激物がきても、体内に侵入させない働きを常におこなっており、からだを守る役目をしています。



しかし、リンパ浮腫の肌は、一般的に乾燥しています。また、むくみが慢性化して皮膚の表面近くに浮腫が続くと硬くなります。そうすると皮膚表面にはひび割れができやすく、いつでも細菌やアレルゲンが侵入可能なため、感染の原因となります。

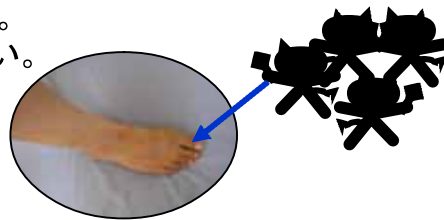


だから予防的お肌の手入れが必要なんです！

### 2. スキンケアと注意点について

#### ①皮膚を清潔に保ってください。

- ・弱酸性石鹸を良く泡立て、ごしごしこすらず、やさしく皮膚を洗ってください。
- ・皮膚のしわや指の間を清潔にし、むれないようにきちんと乾燥してください。(水虫の予防) むれやすい場合には、足浴をして清潔にすることも必要です。
- ・靴下やストッキング、靴は清潔にし、定期的に洗濯してください。
- ・水虫がある場合は、必ず皮膚科を受診し、確実に治してください。
- ・皮膚のトラブルがある場合は、薬を用いて確実に治してください。



#### ②皮膚全体を観察し、傷、発赤、虫刺され、アカギレ、かぶれ、水泡、肌の乾燥、ひび割れ、水虫、爪の変形などないか注意してください。むくんだ指の間はむれやすく、水虫になりやすいため、注意する必要があります。

③肌の乾燥、ひび割れを予防するために、保湿クリームやローションなどを用いて保湿してください。

- ・尿素やヘパリン物質を含んでいるものは、積極的に吸湿し、角質層に水分を与える働きがあります。代表的なものには、ウレパールがあります。
- ・ビタミンAは感染に対して抵抗力を強める働きがあり、ビタミンEは血行促進作用があります。ビタミンを含んだ保湿剤としてはザーネクリームやユースキンなどがあります。
- ・ワセリンやオリーブ油などの油性軟膏は角質層の上に被膜を作り角質水分を保持できる作用があります。



これらの保湿剤は一般の薬局にあります。



入浴後は皮脂膜も洗い流されているので、十分に水分と潤いを与えてあげてください。水仕事が多い場合には、仕事終了時にハンドクリームなどで肌の手入れをしてください。

④けがをしないように注意してください。

- ・爪の手入れの際には、深爪をしたり、甘皮を切らないようにしてください。
- ・虫にさされないように注意してください。庭の手入れの際には、長袖の着用や軍手、ゴム手袋を着用し、虫刺されやトゲで傷つけないように気をつけてください。長期にゴム手袋を使用している方は、こまめに交換してください。
- ・ペットによる掻き傷に注意してください。
- ・屋外では、素足にならないようにしてください。(海水浴の際もサンダルを履いてください。)
- ・ヒールの極端に高い靴や、サイズの合わない靴は履かないでください。
- ・ロングブーツは履かないようにしてください。
- ・手のむくみ強い時には、きつすぎる指輪や時計をつけしないでください。
- ・浮腫のある腕や脚より、採血、注射、血圧測定を行わないように注意してください。



⑤脱毛は極力行わないようにしてください。(毛穴からの細菌侵入を避けるため)

- ・むだ毛処理をしなくてはならない場合、電気カミソリを用いて、使用時にはローションを用いてください。



⑥静脈内の血流が良くなると、静脈圧は上昇しむくみが生じるため、過度の日焼けやサウナ、熱いお風呂は避けてください。

次のような症状があった場合には、医師の診察を受けてください。



1. 炎症の徴候(悪寒戦慄、発赤、発熱)を感じる時
2. 腕または脚の痛み、圧痛が起きた時
3. 皮膚にいつもとはみられない充血、うっ血を見つけた時
4. 誤ってけがをした時
5. いつもとは違う何かを感じた時(違和感、倦怠感)



独立行政法人国立病院機構 四国がんセンター リンパ浮腫外来

ご相談は 089-999-1114 がん相談・支援センターへ

2006.4.25