

知って得する **ミニ知識** **健康**

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和5年

3月のテーマは…

ふしゆ

リンパ浮腫って何？ ～からだのむくみのお話～

講師 がん看護専門看護師
古林 映子



からだの“むくみ”について

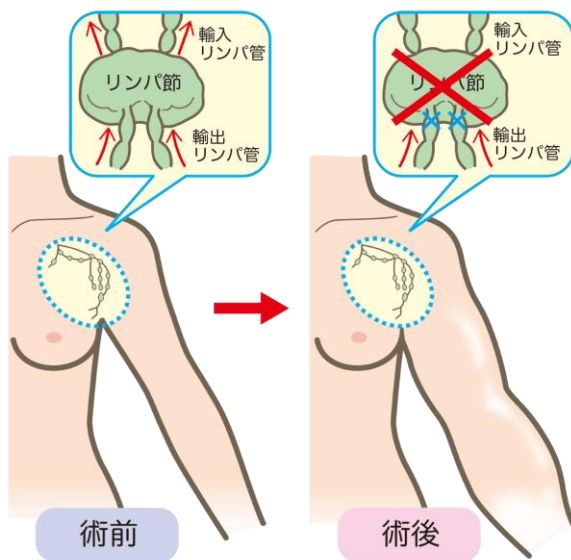
むくみ=浮腫とは、何らかの原因によって、体の水分のバランスが崩れて細胞や皮下組織の隙間に水分が過剰にたまった状態のこと。顔、足、腕がむくんだり、だるい、重い、突っ張る、張って痛い、押さえると痕が残るなどの症状があります。むくみには、起立性、静脈性、筋肉低下・低たんぱく、肥満、心臓や腎臓、肝臓、リンパの手術や治療によるものがあります。

リンパ浮腫とは？

静脈とは別に全身には網目を張り巡るようにリンパ管やリンパ節があり、リンパ液が流れています。リンパ液は、体の細菌やウイルス、異物など体内に不要なものを組織から取り除く機能を持っています。

全身のリンパ液の70%は皮膚に集合しているため、1日か2日かけて全身をめぐる。身体のリンパ液が何らかの原因で皮下組織にため込まれると、むくみが起こります。これがリンパ浮腫といわれるものです。

がん治療によるリンパ浮腫とは、がんの手術によって、リンパ節を切った部位のリンパの流れが滞ることにより、手術した部位にむくみが出るがん治療の後遺症のひとつです。



リンパ浮腫のサイン

- むくんでいる（皮膚の色は変わらず、やわらかい）
- 指輪や時計、服の袖がはまりにくい
- 靴がきつい、はまりにくい
- だるい、重い、つっぱる、押さえると痕が残る

こんな“むくみ”のサインに要注意！

- 硬い
- 痛い
- 赤黒い

**炎症や血栓の可能性があるので、
受診しましょう!!**

- ・手術後のリンパ浮腫発症率は、5～25%
- ・すぐに発症することではなく、時期は不定

リンパ浮腫を防ぐ方法、お手入れの方法

スキンケア・体重管理



体重の増加には注意しましょう



乾燥しないように保湿をしましょう



むくんだ手足は挙上しましょう



疲れたら休息しましょう

運動

からだを動かすことで、リンパ液は流れやすくなります

深呼吸、お腹の動き

首の付け根の動き

足の付け根の動き



呼吸や筋肉の動き、消化管の動きでリンパ液は流れやすくなります

滞ったリンパ液をリンパ管へ流す＝ドレナージ（排液）

手を用いて行うリンパ排液マッサージ療法です。

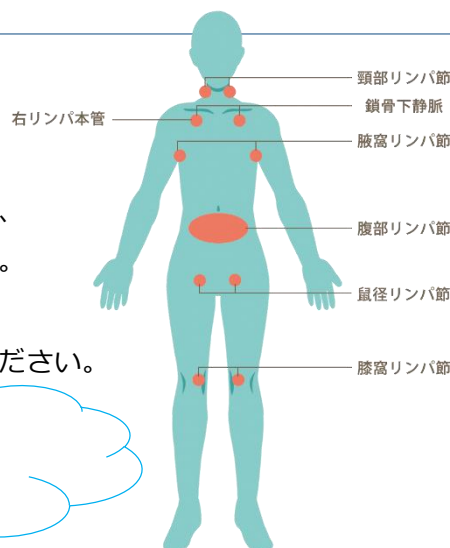
（「ドレナージ」とは、「排出」「排液」という意味。）

むくみのある患部の皮膚に手を当て、皮膚や皮下組織にたまった体液を、健康なリンパ管系に移動させてむくみを改善させるマッサージ療法です。

手術部位や状態によって異なるため、必ず医療者の指示のもと行ってください。

方法についてお困りの場合は、
がん看護外来にお問い合わせください。

当院では、
がん看護外来で相談・
指導を行っています



弾性着衣

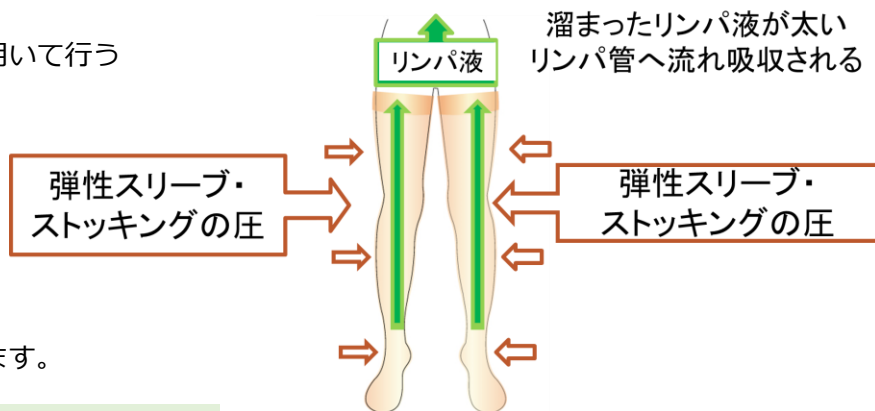
弾性スリーブや弾性ストッキングを用いて行う
圧迫療法です。

ハイソックス、ストッキング、
腕用スリーブなど、

いろいろな種類があります。

適切なサイズ、種類、圧迫圧、

そして正しい装着を行う必要があります。



弾性スリーブ・ストッキングを選ぶ時のポイント

- ◆腕や足のサイズをメジャーで測り、サイズに合った物を選ぶ
（医療者もしくは家族に測ってもらいましょう）
- ◆着用して気持ちいい物を選ぶ（可能であれば試着を）
- ◆弾性着衣をつけながら、運動すると効果的
- ◆きつい物や、くい込む物は浮腫が強まるため、使用を控える

当院では、がん看護外来で
計測や弾性着衣の
相談を受け付けています

むくみの原因はさまざまです。がんの関連によって肝臓や腎臓からのむくみや他の病気が影響していることもあります。むくみを自覚したら、かかりつけ医もしくは、がん治療の担当医にご相談ください。