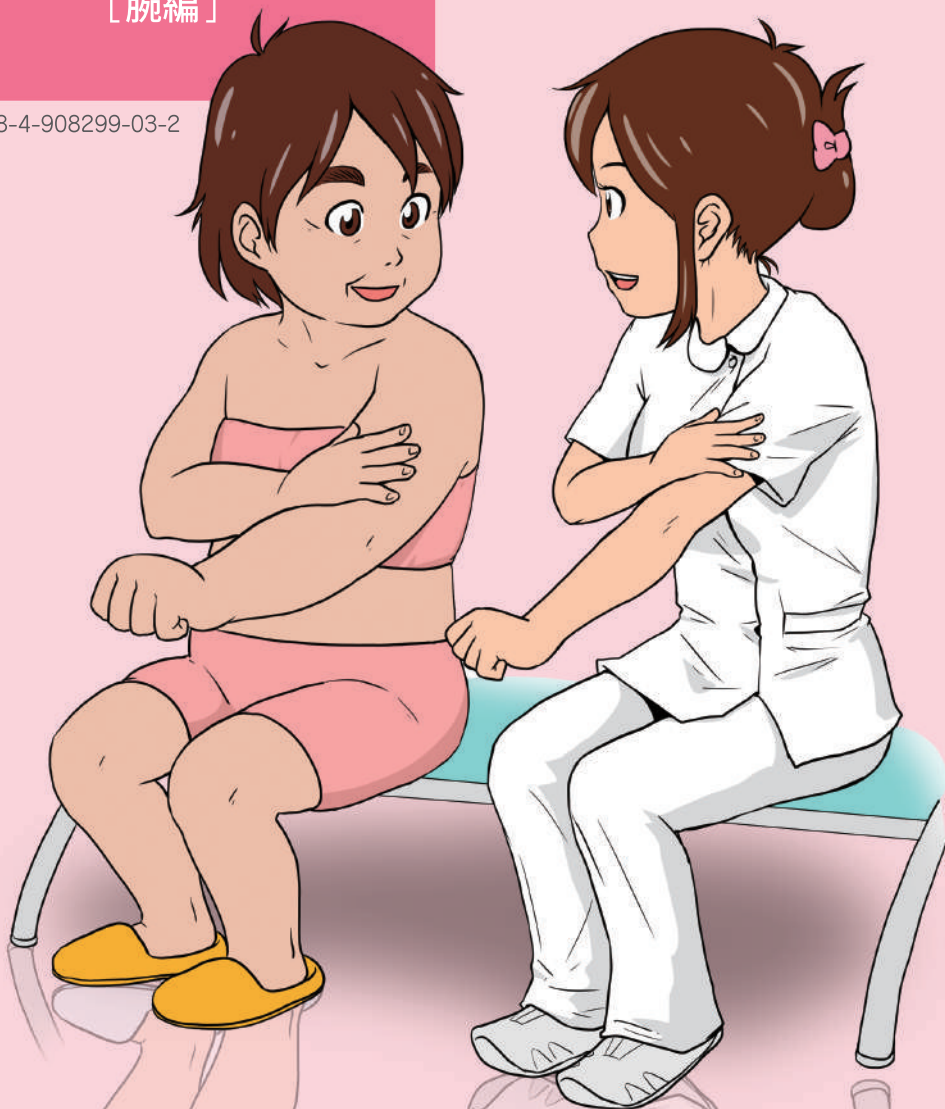


リンパ浮腫の ケア

[腕編]

ISBN978-4-908299-03-2



「リンパ浮腫」は、リンパ節を切除する手術や放射線治療を受けたあとに起こる症状の一つで、リンパ浮腫の悩みを抱えている方は多くいらっしゃいます。

この症状は、外見上の変化に加えて、重たさや疲れやすさを伴ったり、腕や脚^{あし}がはれて日常生活を送ることが難しくなります。そのため症状をうまくコントロールして悪化を防ぐことは、あなたの生活の質を保つ上でとても大切です。

このパンフレットには、「リンパ浮腫」とその対処方法について、そして症状とうまく付き合っていくための工夫や心がまえがまとめられています。

目次

リンパ浮腫について 3

リンパ浮腫とは? 3

リンパ浮腫ってどんな症状? 4

リンパ浮腫のケアについて 5

症状に気づく(観察) 5

症状を記録する 5

複合的治療について 6

スキンケア 7

リンパドレナージ 9

圧迫療法 16

圧迫しながらの運動 20

日常生活で気をつけること 21

重要な合併症 がっぺいしょう 23

リンパ浮腫とうまく付き合って 24

いくために

☆＜別冊＞かんたん日誌



皆さまがリンパ浮腫をうまく
コントロールでき、不快な症状が
できる限り少なく生活を送ることが
できますよう願っております。

リンパ浮腫について

リンパ浮腫とは？

人間の体には、老廃物（水分やタンパク質など）を運ぶ『リンパ管』があり『リンパ液』が流れています。また、感染やがんが全身に広がることを抑える役割をもつ『リンパ節』が、わきや首の付け根、^{あし}脚の付け根などにあります。

手術でリンパ節を切除したり放射線治療を受けることで、リンパ管やリンパ節が障害されてリンパ液の流れが悪くなり、皮膚の下にリンパ液がたまってしまいます。これが『リンパ浮腫』です。



リンパ浮腫ってどんな症状？

リンパ浮腫は、全ての患者さんに現れるというわけではありません。しかし、一度症状が現れると治りにくいという特徴があります。そのため、症状に早く気づき、適切にケアすることが大切です。

■リンパ浮腫の症状

重い

しわや血管が見えにくい

たるい

皮膚が乾燥しやすい

疲れやすい

皮膚が硬い

皮膚を押すとあとが残る

手術した側の腕がむくむ

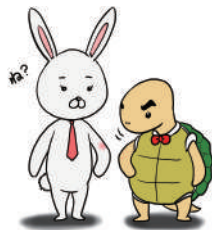
など



リンパ浮腫のケアについて

症状に気づく（観察）

リンパ浮腫の現れる時期には個人差があります（治療後すぐ～数年後）。初めは自覚症状があまりなく、気がつかないことがあります。そのため、腕を見たり触って、左右を比べて観察することが大切です。症状に気づいたら、早めに医師や看護師に相談しましょう。



症状を記録する

観察した腕の状態、太さ、体重を記録に残しておくことで、症状を自分で管理したり診察のときに役立ちます。ただし、記録することが難しいときは無理をせず、ご家族や看護師に相談してください。

☆別冊「かんたん日誌」をご活用ください☆



ふくごうてきちりょう

複合的治療

リンパ浮腫の症状に合わせて、スキンケア、リンパドレナージ、圧迫療法、圧迫しながらの運動、日常生活で気をつけることを組み合わせた「ふくごうてきちりょう複合的治療」を行います。





リンパ浮腫のある皮膚は傷つきやすく、乾燥や感染を起こしやすくなっています。そのため、日頃から皮膚を傷つけないこと、皮膚の潤いや清潔を保つことが大切です。

皮膚を傷つけない

虫に刺されないようにしましょう。

☆^{そで}長袖を着て、虫よけスプレーを使いましょう。

かゆみがある場合は搔かずに、かゆみ止めを塗りましょう。

深爪にならないよう気をつけましょう。

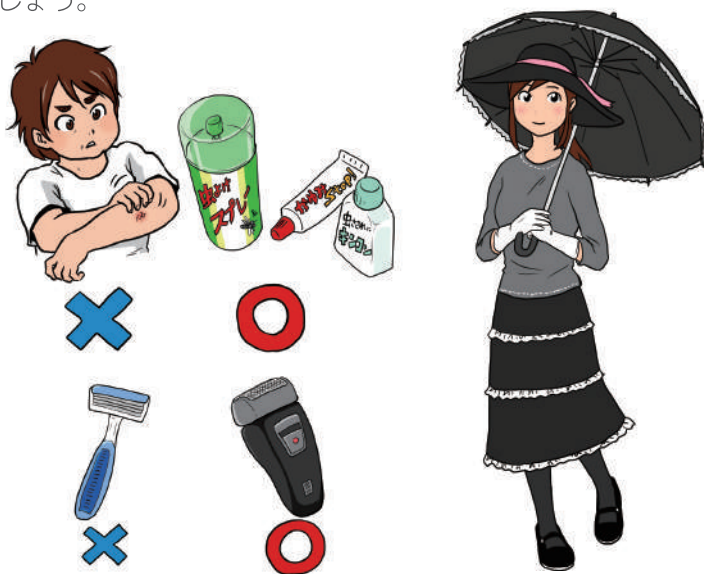
☆巻き爪がある場合は、皮膚科でみてもらいましょう。

炊事、洗濯、庭いじりなどをする時はゴム手袋をはきましょう。

ムダ毛の処理には、電気カミソリを使いましょう。

日焼け対策をしましょう。

☆外出のときは日焼け止めクリームをぬり、日傘などを使って直射日光を避けましょう。



皮膚の潤いを保つ

ひび割れや逆むけに注意し、保湿クリームで常に潤いのある状態にしましょう。

☆乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、感染を起こしやすくなります。

[保湿クリームの選び方]

☆弱酸性、ノンアルコール、香りの少ない低刺激のものがおすすめです。

☆お手持ちのクリームがある場合や、市販のものをお求めになる場合はご相談ください。

[保湿クリームの塗り方]

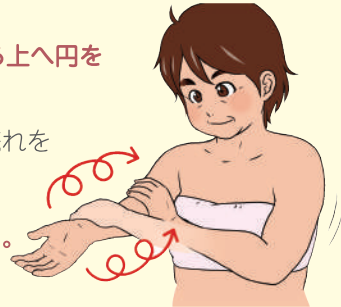
クリームをのせた手のひらを密着させ、下から上へ円を描くように塗ります。

☆まんべんなく塗ると同時に、リンパ液の流れを促すことができます。

お風呂の後に塗ると浸透効果が高くなります。
弾性着衣を着ける前は避けましょう。

☆弾性着衣が劣化します。

寝る前にクリームを塗り、吸収させると良いでしょう。



皮膚の清潔を保つ

石けんはよく泡だてて、優しく丁寧に洗いましょう。

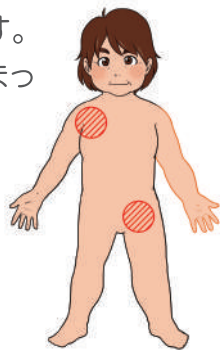
☆シワや指の間、爪なども洗いましょう。

水虫などの皮膚の病気は、皮膚科にみてもらいましょう。



全身のリンパ液は、リンパ節を通して体の深いところにある太いリンパ管に集まります。そして、鎖骨の下で静脈に入ります。リンパドレナージは、腕にたまったリンパ液を正常に機能しているリンパ節へ誘導する方法です。

☆左腕の場合は、右わきと左足の付け根のリンパ節がゴールです。

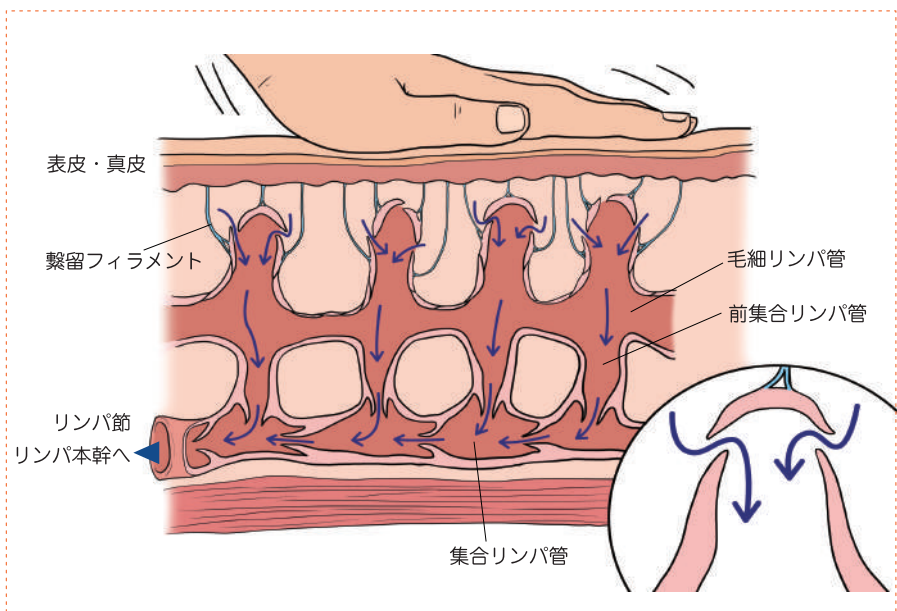


ドレナージのポイント

皮膚をのばすようにゆっくり動かします。

☆リンパ管は、皮膚の下の浅いところにあるので、皮膚をのばす程度の圧で行います。

☆皮膚とリンパ管の壁をつなぐ『フィラメント』がひっぱられ、リンパ管の壁にすき間ができ、リンパ液が流れやすくなります。



手のひら全体を皮膚に密着させて行います。

☆服の上から行うのは避けましょう。

☆オイルや石けんをつけると手がすべってしまうので避けましょう。

☆乾燥が強いときは保湿クリームを塗ってから行くと、手のひらが密着されるので効果的です。



1日2回くらいが理想です。 続けられるよう、日常生活に取り入れましょう。

☆朝は「圧迫着衣をつける前」、夜は「寝る前」に行うと良いでしょう。

1回の時間は気にせず、一通り行うことが大切です。



こんなときは医師の診察が必要です。

- 熱がある、浮腫のある腕の皮膚が赤い・熱っぽい、湿疹が出ている
 - ▶ 感染による炎症が起きている可能性があります。
 - (対処の方法は23ページをご覧ください)
- 心臓や腎臓の病気を患ったり、静脈に血栓(血の塊)がある

リンパドレナージの方法

ドレナージは

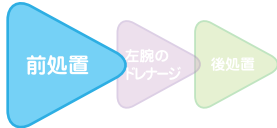
前処置

左腕の
ドレナージ

後処置

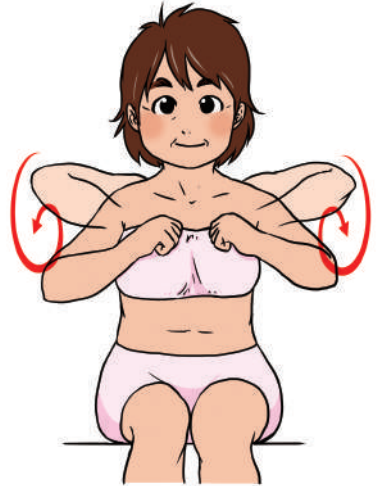
の3本柱で行います。

※右腕の場合は、左右が逆になります。



1 肩まわし [10回ほど]

鎖骨^{きこつ}をゆっくり大きく動かすことを意識して行います。

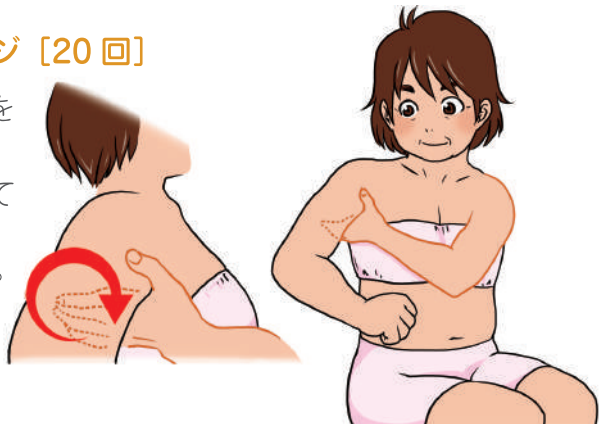


2 腹式呼吸 [3~5回]

- ・手のひらを下腹に当てます。
 - ・鼻からゆっくり息を吸い込み、口から細く長く息を吐きます。
- (息を吸うとき→お腹をふくらませる
息を吐くとき→お腹をしぼませる)

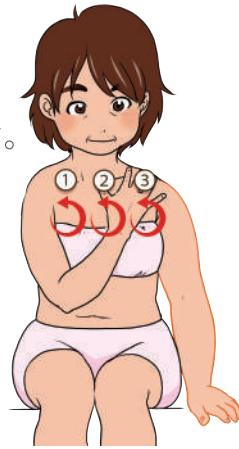
3 右わきのドレナージ [20回]

- ・右わきに手のひらを密着させます。
- ・くぼみの奥に向けてゆっくり円を描くようにします。



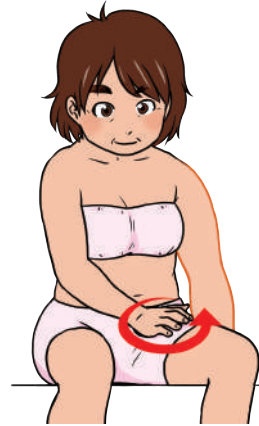
4 左わきから右わきの 通り道のドレナージ [5回ずつ]

- ・左わきから右わきまでを3等分します。
- ・右わきに近い方から順に5回ずつドレナージします。
- ・ドレナージした部位を順に戻りながら、右わきにむけて流します。



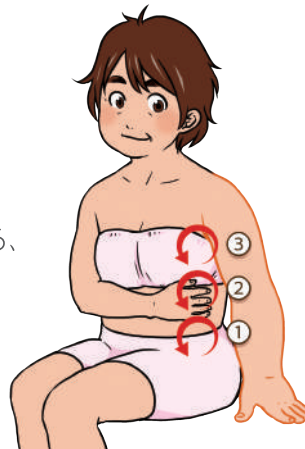
5 左脚のつけ根のドレナージ [20回]

- ・左脚のつけ根に手のひらを密着させます。
- ・くぼみの奥に向けてゆっくり円を描くようにします。



6 左脚のつけ根から左わきの 通り道のドレナージ [5回ずつ]

- ・左脚のつけ根から左わきまでを3～5等分します。
- ・左脚のつけ根に近い方から順に5回ずつドレナージします。
- ・ドレナージした部位を順に戻りながら、左脚のつけ根にむけて流します。





7 左肩のドレナージ [5回]

- ・左肩の皮膚に手のひらを密着させ、肩先に向けて5回ドレナージします。



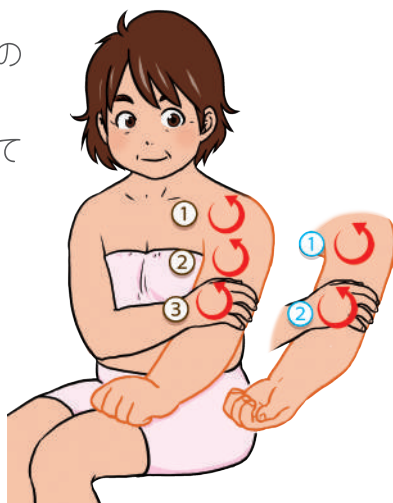
8 左腕のドレナージ [5回ずつ]

外側

- ・手のひらを下に向けてヒザの上に乗せます。
- ・左腕の外側を3等分し、皮膚に手のひらを密着させます。
- ・肩に近い方から順に、肩先に向けて5回ずつドレナージします。

内側

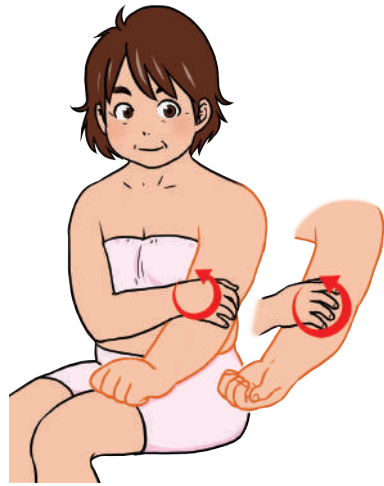
- ・手のひらを上に向けてヒザの上に乗せます。
- ・左腕の内側を2等分し、皮膚に手のひらを密着させます。
- ・わきに近い方から順に、肩先に向けて5回ずつドレナージします。



ドレナージした部位を順に戻りながら、肩先にむけて流します。

9 ヒジのドレナージ [5回ずつ]

- ・ヒジの頭に手のひらを密着させ、肩先に向けて5回ドレナージします。
- ・ヒジの内側も同様に、肩先に向けて5回ドレナージします。



10 ヒジから手首までのドレナージ [5回ずつ]

- ・ヒジから手首までを3等分します。

外側

- ・手のひらを下に向けてヒザの上に乗せます。
- ・皮膚に手のひらを密着させ、ヒジに近い方から順に肩先に向けて5回ずつドレナージします。

内側

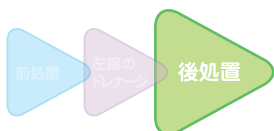
- ・手のひらを上に向けてヒザの上に乗せます。
- ・皮膚に手のひらを密着させ、ヒジに近い方から順に肩先に向けて5回ずつドレナージします。



ドレナージした部位を順に戻りながら、肩先にむけて流します。

11 手の甲、指、手のひらのドレナージ 〔5回ずつ〕

- ・手のひらを皮膚に密着させます。
- ・手の甲、指は肩先に向けてドレナージします。
- ・手のひらは手の甲に向けてドレナージします。



12 右わき、左脚^{あし}のつけ根まで流す

- ・最後にこれまでドレナージしてきた部位を 順に戻りながら、手の甲から腕の外側を通して右わきまで流します。
- ・そして、手の平から腕の内側を通して左脚^{あし}のつけ根まで流します。



筋肉をもみほぐすようなマッサージや美容目的のリンパドレナージとは異なります。症状を悪化させる危険があるので注意しましょう。



圧迫療法

複合的治療

圧迫しながらの運動

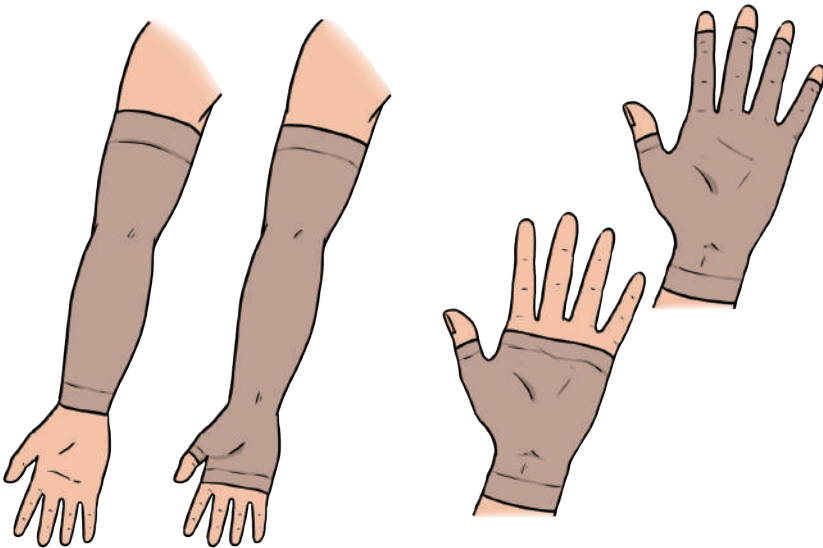
日常生活で身につけること

リンパドレナージュ

スキンケア

リンパ液は、ドレナージュだけでは重力によって元に戻ってしまいます。リンパ浮腫のある腕を外から持続的に圧迫することで、リンパ液がたまるのを防ぐ効果があります。また、ドレナージュの後に行うことで、リンパ液の流れを良くすることができます。

弾性包帯（バンテージ）や医療用のスリーブなどの弾性着衣を用います。



弾性着衣の選ぶときのポイント

必ず医療者と一緒に選びましょう。

適切な圧力、適切なサイズのものを選ぶことが大切です。

☆圧力の目安は、「脱ぎ着するのは大変！でもつけたら気持ちがいい！」です。無理に圧迫するとリンパ浮腫が悪くなったり、炎症を起こすことがあります。



こんなときは相談しましょう！

<弾性着衣がきつすぎて…>

- ✓ 痛みやしびれを感じる
- ✓ 動かしにくい
- ✓ 手先が冷たく青白くなる、赤黒くなる
- ✓ 弾性着衣のハシが丸まってきて、皮膚にくいこむ
- ✓ 関節のところで強くしめ付けられて、赤いスジができる
- ✓ 一か所に圧力がかかってしめ付けられる

<弾性着衣がゆるすぎて…>

- ✓ 圧迫されている感じがしない

弾性着衣の着け方のポイント

できるだけ着けて過ごしましょう。

寝るときははずしましょう。

数時間～半日から始めましょう。無理をせずに、少しずつ慣れることが大切です。

☆はじめて弾性着衣をつけたときは、圧迫がとてもきつく、不快に感じる場合があります。



こんなときは休みましょう！

- ✓ **関節がすれて痛い、皮膚がかぶれる**

▶ サイズが合わなくなっていたり、生地が肌に合っていないことがあります。看護師に相談しましょう。
- ✓ **普段は着けていて気持ちいいのに、今日はしんどく感じる**

▶ 体調がよくないとしんどく感じる場合があります。無理をせず休みましょう。
- ✓ **あせもができてしまった**

▶ 着ける時間を短めにして、あせもの治療をしましょう。

弾性着衣のお手入れのしかた

毎日（少なくとも1週間に2～3回）洗濯しましょう。

☆皮脂などのヨゴレがきれいに落とされ、長持ちします。

ぬるま湯で、手押し洗いをしましょう。

塩素系漂白剤や柔軟剤は使用しないでください。

☆劣化の原因になります。

乾燥機は避けましょう。

☆タオルで軽く水分をとって、風通しのよい場所で
陰干ししましょう。

☆直射日光を避けてください。

洗濯バサミでぶら下げないようにしましょう。



圧迫
しながらの
運動

麻痺

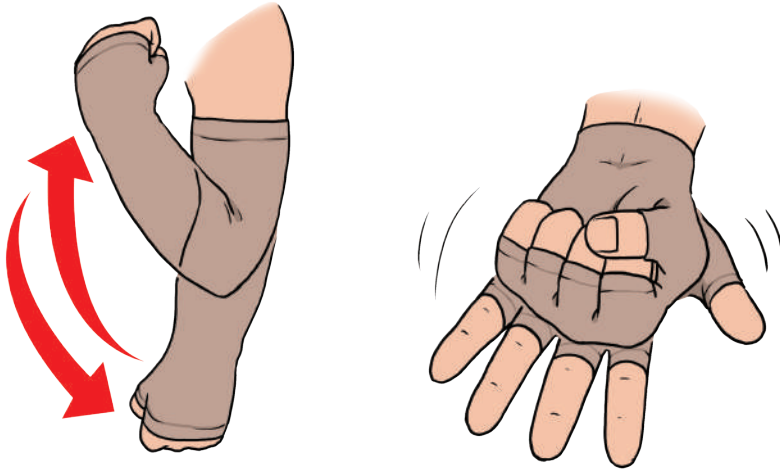
複合的
治療

日常生活で
気をつける
こと

リンパ
ドレナージュ

マッサージ

弾性包帯や弾性着衣を着けて運動をすると、筋肉の伸び縮みがリンパ管にも作用し、リンパ液の流れがよりいっそう良くなります。圧迫しながら日常生活を送ってみましょう。そして、ヒザの曲げ伸ばしや足首を動かす運動を取り入れてみましょう。ただし、激しい運動は逆効果となるのでやめましょう。



弾性着衣は、1年に2セット計4本が保険の適応です。交換の目安は半年ですが、こんなときは交換しましょう。

- ✓ 古くなって圧迫が弱い
- ✓ リンパ浮腫の程度が変わり、サイズが合わない
- ✓ 関節のところで生地がたまってしまう
- ✓ 穴があいている
- ✓ 破れて伝線している
- ✓ ずり落ちてくる
- ✓ 脱ぎ着が楽
- ✓ 着けるとリンパ浮腫が悪くなる



リンパ浮腫を悪化させないために、日常生活では「腕に負担をかけない」「体重のコントロール」がポイントです。

腕に負担をかけない

夜寝るときは腕を少し高くしましょう。
 (バスタオル2枚くらい)

しめつけない下着や衣服を選びましょう。

- ☆ブラジャーは肩ヒモやアンダーバストがゆるめのもので選びましょう。
- ☆時計のバンドもゆるくしましょう。

長時間同じ姿勢が続くときは、
休憩をいれましょう。



浮腫のある腕での採血や血圧測定は
避けましょう。



浮腫のある腕で重たいものを
持たないようにしましょう。



長時間のサウナや長湯、
熱いお風呂は控えましょう。

☆体が温まりすぎると血液の循環が
増えて、リンパ浮腫がひどく
なることがあります。



体重のコントロール

適正体重を守りましょう。

☆体重が増えると、リンパ管が脂肪に
押されてリンパ液の流れが
悪くなります。



がっぺいしょう
重要な合併症

重要な合併症には、^{ほうかしきえん}蜂窩織炎やリンパ管炎などの炎症があります。リンパ浮腫の腕や脚は、^{あし}皮膚のバリア機能やリンパ節の機能が弱くなり感染を起こしやすくなります。

ほうかしきえん

蜂窩織炎の症状

- ・ 38 度以上の高い熱が出る
- ・ リンパ浮腫のある腕全体が赤い、ぼつぼつと赤い点ができる、熱をもつ、痛い

症状がある場合は・・・

ビニール袋に氷を入れたもの、保冷剤（アイスパック）、冷たいタオルなどで冷やしましょう。

☆凍傷を起こさないようにタオルなどでおおって冷やしましょう。

☆冷シップや冷却シートなどを皮膚に直接貼らないでください。皮膚を傷つけ感染を起こすことがあります。



すぐに受診し、担当の医師に相談しましょう。

ドレナージや圧迫療法は中止し、安静にしましょう。

リンパ浮腫とうまく付き合っていくために

リンパ浮腫を体験されている多くの方が、不安や気分が落ち込む、イライラする、怖いなど、こころの変化を経験されています。
このようなお気持ちを抱かれることは自然なことで、正常なこころの反応です。





やる気が出ない、しんどいと感じるときはリンパ浮腫のケアを休んでもかまいません。休みたいこと、休んでいることは後ろめたいことではありません。ぜひ医療者にお話し下さい。

気になった事をメモしてください。

また、不安や気になることで頭がいっぱいになり、ケアができなくなる場合があります。

何に不安なのか、気になっているのかを知り、解決できないときは無理せず助けを求めて下さい。



リンパ浮腫や治療と、
うまく付き合っていくための
工夫を一緒に考えて
いきましょう。





おわりに

リンパ浮腫をコントロールして、うまく付き合っていくための対処方法や工夫、心がまえについてご紹介させていただきました。

実際に生活をされる中で、お困りのことやお気づきの点がございましたら、下記の連絡先までおたずねください。

皆さまの生活が健やかに過ごせますことを願っています。

連絡先

リンパ浮腫のケア【腕編】

2015年10月発行 第1版

がん症状マネジメントにおける看護介入モデルの症状別臨床普及版の開発研究班

研究代表者：内布敦子

共同研究者：中野宏恵、日下咲、吉岡とも子、杉江礼子、井沢知子、吉本歩

イラスト：小玉高弘

デザイン：電鉄商事(株)DTSコミュニケーションズ

連絡先：TEL & FAX 078-925-9434