

社会福祉法人^{恩賜財団} 済生会山形済生病院



健康百話 “せいせい”

第45話

「リンパ浮腫」について

第45話 「リンパ浮腫」について

足のむくみや、腕のむくみでお困りの方はいませんか？

むくみ(浮腫)には様々な原因があります。塩分やアルコールの取りすぎによるむくみ、静脈瘤によるむくみ、肝臓や心臓、腎臓などに原因がある場合のむくみ等々。

では、みなさんに質問です。「リンパ浮腫(りんぱふしゅ)」は聞いたことがありますか？「リンパ」は聞いたことがあっても「リンパ浮腫」は初めて耳にした、という方も多いのではないのでしょうか？「リンパ浮腫」って何？

今回の健康百話は、「リンパ浮腫」についてのお話です。

今回、リンパ浮腫を紹介させていただく私たちはリハビリのスタッフですが、3年ほど前に「リンパ浮腫療法士」の資格を取りました。リンパ浮腫療法士は日本リンパ浮腫治療学会の認定資格で、リンパ浮腫治療について学んだ専門家です。山形県内でリンパ浮腫療法士が在籍している施設は3施設ですが、当院リハビリ部門には2名のリンパ浮腫療法士が在籍しています。



プロフィール①

氏名 笹原 咲織
(ささはら さおり)

出身地 山形県 村山市

最終学歴

秋田大学医療技術短期大学部
理学療法学科卒業

職歴 平成8年4月 済生会山形済生病院入職
現職 リハビリテーション部 副主任 理学療法士
資格 理学療法士
リンパ浮腫療法士
医療リンパドレナージセラピスト
弾性ストッキングコンダクター



プロフィール②

氏名 今野 裕子
(このの ゆうこ)

出身地 山形県 天童市

最終学歴

国際医療福祉大学保健医療学部
作業療法学科卒業

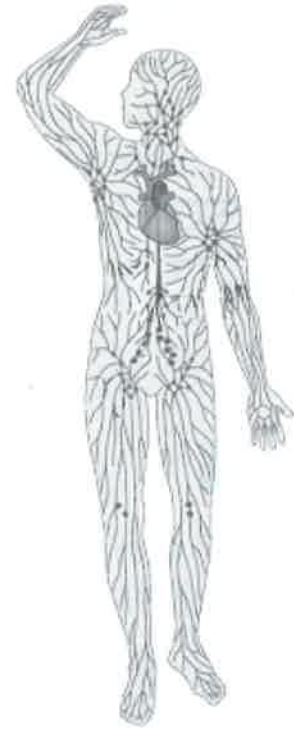
職歴 平成20年4月 済生会山形済生病院入職
現職 リハビリテーション部 作業療法士
資格 作業療法士
リンパ浮腫療法士
医療リンパドレナージセラピスト

発行 山形済生病院 〒990-8545 山形県山形市沖町79番1
TEL023-682-1111 FAX023-682-0123 URL <http://www.ameria.org>

《リンパ浮腫とは？》

体の中には、血管（動脈、静脈）と同じように全身にリンパ管が張り巡らされていて、その中をリンパ液（リンパ球やたんぱく質、老廃物を多く含む）が流れています。そのリンパ管やリンパ節に障害が起こり、リンパ液が流れないために起こるむくみを「リンパ浮腫」といいます。原因が明らかでないものと、手術や外傷など治療の後遺症として生じるものがあります。

なかでも、乳がん、子宮がん、前立腺がんなどの手術でリンパ節を取り除いたり、放射線治療や抗がん剤治療によってリンパの流れが悪くなっておこる腕や足のむくみが「リンパ浮腫」であり、がん治療の後遺症のひとつです。リンパ浮腫の発症時期（症状が出る時期）には個人差があり、手術後すぐに起こる場合もあれば、10年以上も経過してから発症することがあります。



上肢リンパ浮腫



下肢リンパ浮腫

リンパ管、リンパ節(略図)

リンパ浮腫は、がんの治療を受けた全ての患者さん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普段の生活を送ることができますが、重症化すると生活に支障をきたすことがあります。発症後は早い時期から治療を始め、悪化を防ぐことが重要です。

リンパ浮腫のセルフチェック

乳がんや子宮がん、前立腺がんの治療後に、腕や足に次のような症状はありませんか？

- はれぼったい感じがする。押すとへこむ。
- 手や足がだるい・重い感じがする。
- 手や足を動かすときに違和感がある。
- 血管が見えにくくなってきた。
- 洋服の袖口やズボンがきつい。

もし、これらの症状に心当たりがあれば、医療機関で診断を受けましょう。ほかの病気の可能性もあるため、自己判断はしないようにしましょう。

《リンパ浮腫の治療》

リンパ浮腫の治療には保存的治療と外科的治療があります。当院では、国際的にもリンパ浮腫の標準治療とされる保存的治療の「複合的理学療法」を行っています。むくみの原因を判断するために、エコー検査など各種検査が行われ、その後、複合的理学療法が開始されます。

＜複合的理学療法＞

①スキンケア ②用手的リンパドレナージ ③圧迫療法 ④圧迫下での運動療法の4つの治療法を組み合わせ、患者さんの症状に合わせて実施します。日常生活での注意点の指導も合わせて行います。

①スキンケア：

皮膚トラブル全般を防ぐことが浮腫悪化防止につながる。日常生活でも皮膚を清潔に保ち、保湿を心掛け、皮膚に傷を作らないこと、虫刺されに注意すること、水虫の治療なども重要。



②用手的リンパドレナージ：

皮膚の下にたまっている組織液やリンパ液を、健康なリンパ管へ誘導してむくみを改善させる。皮膚の表面を中心にやさしくゆっくりと刺激する。一般的な美容リンパマッサージとは異なるため、医療機関で指導を受けてから実施すること。



③圧迫療法：

弾性包帯をむくんだ足や腕に巻いて圧迫し、患肢を細くする。また、適切な弾性着衣（弾性ストッキング・弾性スリーブなど）を着用し、浮腫悪化を防ぐ。



④圧迫下での運動：

弾性ストッキングなど着用した状態で運動する。筋ポンプ作用を活かして効果的に組織液やリンパ液の流れを促す。



<当院における入院治療について>

当院では、外来でもリンパ浮腫患者さんへの対応を行っていますが、むくみの状態によっては集中的に治療を行う目的で10日～2週間ほど入院していただき、用手的リンパドレナージや包帯での圧迫療法を中心とした複合的理学療法を実施しています。集中治療は、弾性ストッキングの装着が困難になっている患者さんなどに適しており、むくみの状態をより良く改善することができます。

県内各地のリンパ浮腫患者さんが当院で集中治療を行い、むくみの状態を改善させて退院されています。

<外科的治療について>

近年、静脈とリンパ管をつなぐ外科的手術（細静脈-リンパ管吻合術）が首都圏などの病院を中心に行われています。リンパ浮腫をより良く改善するため、患者さんのむくみの状態によっては手術が勧められることもあります。当院と連携を取っている東京都内の病院もありますので、手術についての情報を詳しく知りたい方は、私たちリンパ浮腫療法士にお問い合わせ下さい。

《むくみについての相談は、山形済生病院へ！》

リンパ浮腫治療について、最後まで読んでいただきありがとうございました。

ご家族、ご友人など、身近なお知り合いの方に子宮がん、卵巣がん、前立腺がん、乳がんなどの手術をした方はいませんか？もし、むくみを気にされているようでしたら、この記事のことを紹介してあげてください。

むくみについての相談は、これまで当院を受診したことがない方でも大丈夫です。まずは当院の外来を（足のむくみでお困りの方は心臓血管外科を、腕のむくみでお困りの方は乳腺外科を）受診してみてください。外来診療日については診療科によって曜日が異なりますので、パンフレットやホームページでご確認いただくか、電話などでお問い合わせください。

リンパ浮腫患者さんのお役に立てるよう私たちリンパ浮腫療法士は、当院のスタッフと共に今後も力を注いでいきます。どうぞよろしくお祈いします！

「私、リンパ浮腫じゃないんだけど、むくむんです」という方には？

一般的な足のむくみの予防には、適切な圧迫や、第二のポンプ（ふくらはぎの筋肉）を使うことなどが有効です。

1. 着圧ソックスの使用 2. 足首を上下に動かす 3. 足踏み運動をする 4. 歩く
これらは、静脈の流れを促進し、むくみを軽減してくれます。

さらに、リンパの流れを良くするには「第三のポンプ」と言われる呼吸運動を行うことも良いということが知られてきました。ゆっくりと腹式呼吸を行ってみましょう。

リンパ浮腫についてのお問い合わせは、こちらまでどうぞ！

山形済生病院リハビリテーション部

TEL：023－682－1111（病院代表）