

5 リンパ浮腫の治療法

リンパ浮腫の治療法には、「複合的治療」がよく行われます。なお、下記のうち3-b、4、5は、リンパ浮腫と診断されてから行います。

複合的治療

- 1 皮膚のお手入れ(スキンケア)
- 2 リンパ浮腫の発症予防・改善のための生活上の注意
- 3 リンパ液の流れをよくする運動(適度な運動)
 - a 圧迫を行わない運動
 - b 圧迫しながらの運動
- 4 用手的リンパドレナージ・シンプルリンパドレナージ



それぞれについて簡単に説明します。

1 皮膚のお手入れ(スキンケア)

リンパ浮腫がある皮膚は、傷つきやすい状態にあります。また、皮膚が乾燥しているとひび割れなどをおこし、そこから細菌が侵入して炎症を起こしやすくなります。そこで、日頃から皮膚の清潔と保湿を維持し、ケガ、虫刺され、日焼けの予防を心がけましょう。

①清潔 一皮膚の洗浄を丁寧にしましょう

- ✿丁寧に洗ってください。ゆびとゆびの間、爪先なども丁寧に洗いましょう。
- ✿靴下や靴による蒸れに気をつけましょう。



〈ゆびの間も丁寧に〉



②皮膚の保湿 ー皮膚に潤いを与えましょう

- ✿保湿に対するケアは入浴やシャワー浴後に行うと効果的です。
- ✿クリームやローションの選び方は下の表を参考にしてください。
- ✿角質を軽石やヤスリなどでこすり落とすようなことはしないようにしましょう。

皮膚が乾燥している場合	皮膚が硬くなっている場合
香料や添加物が少なく、アルコール成分が入っていない保湿クリームやローション	尿素系の軟膏やローション



③水虫の予防と対応 ー清潔を保ちましょう

- ✿ゆびがむくむとゆびとゆびが密着しやすく、水虫になりやすい状態になります。
- ✿靴下は木綿や毛などの通気性の良い素材のものを選びましょう。
- ✿バスマットはこまめに洗い、日光に当ててよく乾かし清潔な状態で使いましょう。できれば毎日取り換えましょう。

④ケガの予防と対応 ーケガに注意しましょう

- ✿傷をつくらないように、長袖、長ズボンなどを着用するなど、予防を心がけましょう。
- ✿ケガをしてしまったら、流水と石鹼で汚れや異物が残らないように丁寧に洗浄しましょう。
- ✿爪を切る時は深爪をしたり甘皮をはいだりして、皮膚を傷つけないようにしましょう。



⑤虫刺されなどの対応 一搔かないようにしましょう

- ❖ 刺されないように予防が大切です。例えば、長袖、長ズボンなどを着用し、できるかぎり皮膚の露出をさけましょう。また、草むら、竹やぶなど虫に刺されるような所にも、行かないようにしましょう。
- ❖ 皮膚に異常がなければ、虫よけスプレーを使用してもよいでしょう。
- ❖ 万が一刺された場合は、流水で汚れや異物を洗い流し、腫れている場合は氷嚢などで冷やします。トゲや異物が残っている場合は、自分で取らずに医療機関で取ってもらいましょう。
- ❖ かゆみがある時は、痒み止めを塗りましょう。



⑥日焼けに注意しましょう 一皮膚の負担防止です

- ❖ 日焼けを避けるために、家に閉じこもる必要はありませんが、外出時は皮膚の露出はできるかぎり避けましょう。
- ❖ 皮膚が赤くなった場合は、しっかり冷やして、ほてりを取りましょう。



⑦除毛や剃毛 (毛を剃ること) について ^{ていも} 一無理は禁物です

- ❖ リンパ浮腫が生じている部位では多毛症になることがあります。その場合、毛の処理では小さな傷を負いやすいカミソリは使用しないで、電気シェーバーなど皮膚に負担の少ないものを使用してください。
- ❖ 脱毛クリームの使用、永久脱毛はトラブルのもとになりますので、必ず医療者に相談してください。



2 リンパ浮腫の発症予防・改善のための生活上の注意

日常生活を送る中で気を付けるポイントを知ることは、リンパ浮腫の発症の予防もしくは状態を改善することにつながります。ここでは以下の通り、よくある日常生活の場面について説明していきます。

日常生活の場面

《衣類の選び方》《体重管理・栄養》《仕事・家事》
《育児》《受診の目安》《その他》

《衣類の選び方》

皮膚に刺激を与えずリンパ液の流れを滞らせないようなゆったりしたものを選ぶことが基本です。

- ✿ ショーツ類は、ウエストはゴムより幅広のレース、脚(あし)の付け根は幅広のレースか股下がももまであるものを選びましょう。
- ✿ ブラジャーは肩ひも及びアンダーバストの幅が広く、皮膚に強い圧迫がかからないものを選びましょう。
- ✿ 靴下は足首の辺りに強い圧迫がかからないものを選びましょう。
- ✿ 靴は足のサイズにあったものを選びましょう。最近では、左右でサイズの違う靴を福祉用具を扱っているお店などで購入できます。





《体重管理・栄養》

一般的に脂肪がリンパ管を圧迫し、リンパの流れを悪くするので、肥満はリンパ浮腫の予防や改善にとって、「大敵」と言われています。肥満予防には、適切な食生活だけでなく、適度に体を動かすことも大切です。

- ✿栄養バランスの良い食事と「よく噛む」、「腹八分目」を心がけましょう。
- ✿標準体重を保つようにしましょう。
- ✿体重管理や体力の維持、改善のためには運動は大切です。運動方法については、医療者に相談してください。

ワンポイントアドバイス②—標準体重の計算方法—

標準体重は以下の計算方式で算出することができます。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長 160cm の人の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \quad \text{標準体重は約 } 56.3\text{kg}$$

《仕事・家事》

- ✿長時間の立ち仕事をする場合は、途中で^{あし}脚を休める時間を作る、軽いリズムカルな運動(つま先たち、スクワット運動など)を行うように心がけましょう。
- ✿デスクワークをする時は時々^{あし}脚を挙上しましょう。
- ✿重いものを持つ時は、小分けにしましょう。



《育児》

- ✿ 乳幼児を抱く時は、椅子などに腰掛けて膝やクッションなどで乳幼児の体重を分散させると良いでしょう。



《受診の目安》

定期的な受診の他に、以下の場合は電話で相談し、必要なら受診するようにしましょう。

- ✿ 熱感・赤みなどの局所の炎症症状や発熱がみられる時。
- ✿ 急にむくみが出現・悪化し、痛みを伴う時。
- ✿ むくみが出現・悪化し、自宅でケアを行っても改善しない時。

ワンポイントアドバイス③—緊急時の受診について—

緊急に受診を必要とする場合もあります。かかりつけの医療機関に緊急時の対応についてあらかじめ相談しておくとう安心です。

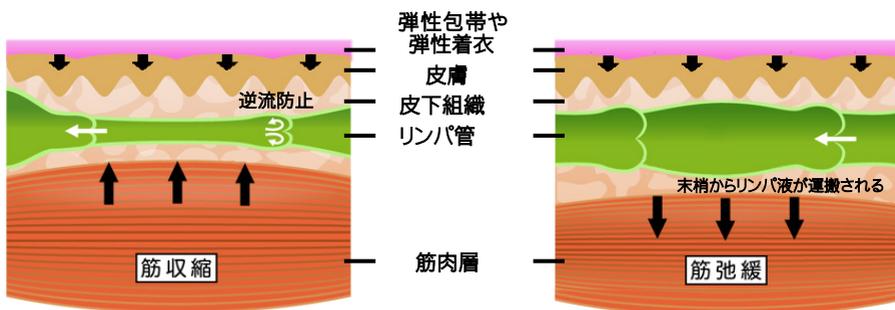
《その他》

- ✿ 過労や睡眠不足は避け、体調を崩さないように体調管理に気をつけましょう。
- ✿ 入浴、温泉やプールは、基本的にキズや炎症がある時は控えましょう。
炎症がない時でも長湯や熱いお風呂の入浴は控えることが望ましいでしょう。
- ✿ リンパ浮腫を生じる可能性のある部位は、美容のためのリンパマッサージ、鍼・灸やあんまなどの一般的なマッサージは控えてください。



3 リンパ液の流れをよくする運動（適度な運動）

あしの関節を動かすことで、リンパ液の流れをよくすることができます。あしを動かすと筋肉は収縮と弛緩を繰り返します。その筋肉の収縮と弛緩の動きはリンパ管にも作用して、リンパ管内のリンパ液が一定方向に押し出され、結果としてリンパ液の流れがよくなります。これを「筋肉のポンプ作用」と言います。すでにリンパ浮腫と診断がされている方は、弾性包帯や弾性着衣を着用し、圧迫を加えた状態であしの関節を動かす運動を行います。これを「圧迫しながらの運動」と言います。筋肉のポンプ作用に外から圧迫を加えると、この筋肉の収縮作用と圧迫の相乗効果でリンパ液の流れはいちだんとよくなり、むくみの状態が改善されやすくなります（図4）。



〈図4: 筋肉のポンプ作用と圧迫の効果〉

また、リンパ浮腫がある関節は動かしにくい状態にありますが、むくみによって制限された関節の動きを改善するなどの効果も期待できます。



「圧迫しながらの運動」は、ゆっくりした動作で行う事がポイントです。疲れすぎないように適度に行ってください。また、必ず医療者の指導を受けてから行ってください。



4 用手的リンパドレナージ・シンプルリンパドレナージ

リンパドレナージは、手を用いて皮膚を動かすことで、むくみのある場所の皮下にたまったリンパ液を適切な場所に誘導し、リンパ浮腫を軽減させる目的で行います。これは、リンパ浮腫と診断されてから行うものですので、リンパ浮腫を予防するものではありません。また、この治療は筋肉をもみほぐすような強いマッサージや美容目的のリンパドレナージとは全く異なりますのでご注意ください。

なお、ほうかしきえん蜂窩織炎やリンパ管炎などの感染症による急性炎症がある場合は、リンパドレナージを中止してください。また、心臓や腎臓の病気を患ったことがある方は、担当医師にご相談ください。



「リンパドレナージ」には、専門家が行う「ようしゆてき用手的リンパドレナージ」と患者さんや介助者が行う「シンプルリンパドレナージ」があります。



5 圧迫療法

圧迫療法は適度な圧力を持続的にかけることにより、むくみをできるだけ軽減させ、その状態を維持することを目的にしています。圧迫療法には弾性包帯を用いる方法(多層包帯法)と弾性ストッキングなどの弾性着衣を用いる方法があります。

《弾性包帯を用いる方法(多層包帯法)^{たそうほうたいほう}:細くする》



むくみを積極的に改善させたい時、皮膚が弱くて傷つきやすい時、むくみが部分的に強くみられるなど、既製品の弾性着衣では適合しない時に使用します。

《弾性着衣を用いる方法:維持する》



むくみが治療により軽減されその状態を維持したい時に使用します。

《圧迫療法が適さない場合》

心臓、腎臓の病気を患っている方、深部静脈血栓症^{しんぶじょうみゃくけっせんしゅう}の急性期の方、蜂窩織炎^{ほうかしきえん}などの急性炎症がある方、著しい関節の変形がある方、圧迫する部位の骨や皮膚にがんの転移がある方など。

《圧迫療法をお休みする必要がある場合》

発赤、かぶれなど皮膚の異常がある時、血圧が高い時、痛みやしびれを感じる時、手先や足先が冷たくなる時など。

※適応・不適応などは自己判断せず、必ず医療者の指導を受けましょう。

《弾性包帯・弾性着衣の療養費支給手続き》

2008年4月からリンパ浮腫治療のための弾性包帯、弾性着衣の購入が保険適用になり、療養費として支給されるようになりました。

1 療養費支給（保険適用）の対象

—以下のように決められています

- ①そけい部、骨盤内のリンパ節を取った後に生じたリンパ浮腫であること。または、「原発性リンパ浮腫」と診断された方。
- ②医師の指示に基づき購入したもの。
- ③製品を身に着けた時の圧力が30mmHg以上のもの。ただし、装着に支障がある場合は、医師の判断により20mmHg以上のものでも可能。
- ④購入枚数は、装着部位ごとに2着が限度。
- ⑤次回の申請をするためには、前回領収書が発行された日より6か月以上の期間が必要。

2 支給申請額の上限

—全額が支給されるわけではありません

- | | |
|--------------------------|---------|
| ①弾性ストッキング（1着） | 28,000円 |
| ②弾性ストッキング片脚用（1着） | 25,000円 |
| ③弾性包帯（装着に必要な製品をセットとして1組） | 14,000円 |

例) 自己負担3割の方が30,000円の弾性ストッキングを購入した場合
28,000円 × 7割 = 19,600円
(申請額の上限) (保険給付割合) (支給金額)



〈弾性ストッキング〉



〈弾性包帯等〉

3 手続きの方法 – 詳しいことは申請する窓口の職員に確認ください

- ①担当医に「弾性着衣等装着指示書」の作成を依頼し、「指示書」を受け取って、自己負担で購入します。この際、領収書は必ず受け取ってください。
- ②ご自分の保険者に申請します。「弾性着衣等装着指示書」「領収書」「印鑑」「口座番号がわかるもの」が必要です。なお、書類を提出する際は「療養費支給申請書」の記入が必要になります。
- ③保険者による審査後、ご自分の口座に金額が振り込まれます。

※この情報は 2020 年 4 月に定められた制度に基づき説明しています。制度が変更になると内容も異なりますので、その都度確認してください。

