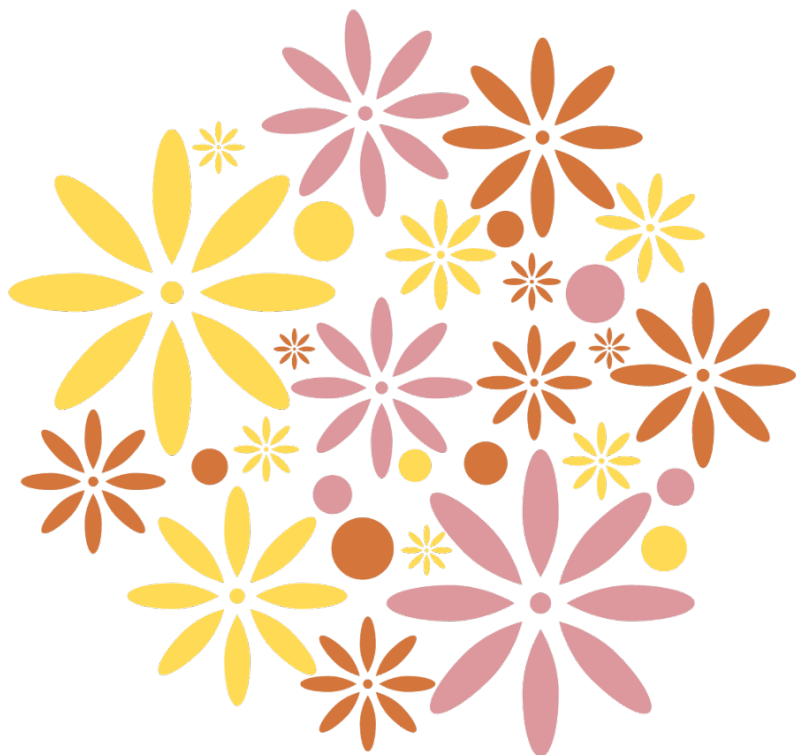




学びの広場シリーズ からだ編 **11**

リンパ浮腫の概要 下肢(あし)編

～リンパ浮腫を理解する
ために～



静岡県立静岡がんセンター

はじめに

リンパ浮腫は乳がん、婦人科がん(子宮がん、卵巣がんなど)、皮膚がんなどの手術でリンパ節郭清術を受けられた後や放射線治療後などに起こります。近年、リンパ浮腫のケア方法の知識の普及は目覚ましいものがありますが、リンパ浮腫の悩みを抱えている患者さんやご家族はまだ大勢いらっしゃることでしょう。

リンパ浮腫は適切なケアによって生活の質を保つことができます。特に初期の対応により改善が得られやすいので、予防や早期発見の自己管理が大切です。この小冊子では、婦人科がんなどの手術でリンパ節郭清術を受けた後に生じるリンパ浮腫について、リンパ浮腫とはどのようなものか、早期に発見する方法や日常生活で予防していくポイントを紹介しています。

この小冊子の内容ががんの治療を受けられた皆様に、少しでも参考になれば幸いです。



もくじ

1.リンパ浮腫の治療・悪化予防において大切なこと

・・・1P

2.患者さんの声

「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より ・・・1～2P

3.リンパとは？

・・・3～4P

- リンパ管の走行（リンパ循環）とリンパ液の働き
- リンパ節の役割と主な場所

4.リンパ浮腫とは？

・・・5～10P

- | | | |
|---|--------------|-------|
| ① | 原因と起こりやすい部位 | 5～6P |
| ② | 症状・発見方法 | 7～8P |
| | ◆ リンパ浮腫の症状 | 7P |
| | ◆ 計測方法の例 | 8P |
| ③ | リンパ浮腫の重要な合併症 | 9～10P |



5.リンパ浮腫の治療法

・・・11～21P

- 複合的治療について 11P
- 1 皮膚のお手入れ (スキンケア) 11～13P
 - 清潔、皮膚の保湿、水虫の予防と対応、ケガの予防と対応、虫刺されなどの対応、日焼けに注意しましょう
 - 除毛や剃毛について
- 2 リンパ浮腫の発症予防・改善のための生活上の注意 14～16P
 - ◆ 衣類の選び方 (下着、靴下、靴) 14P
 - ◆ 体重管理・栄養 15P
 - ◆ 仕事・家事 15P
 - ◆ 育児 16P
 - ◆ 受診の目安 16P
 - ◆ その他 16P
 - (過労や睡眠不足、入浴・温泉・プール、鍼・灸、あんま、マッサージ)
- 3 リンパ液の流れを良くする運動 (適度な運動) 17P
- 4 用手的リンパドレナージ・シンプルリンパドレナージ 18P
- 5 圧迫療法 19P

6.最後に、もう一度あなたに伝えたいこと

・・・22P

参考資料

・・・23P

1 リンパ浮腫の治療・悪化予防において大切なこと

リンパ浮腫は、予防や早期発見・早期治療により悪化させないための自己管理が大切です。その為にはリンパ浮腫に対する基本的な知識を身につけて、日常生活の中で実践しながら治療やケアを継続していくようにしましょう。



2 患者さんの声 —「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より

リンパ浮腫を発症された患者さんの声です。この実態調査を行った時は、リンパ浮腫の治療やケアに対する知識の普及があまり浸透していない状況があり、患者さんの中にはどこに相談したら良いかわからずにいる方もいらっしゃったことでしょう。ですが近年その治療やケア方法が確立されてきています。何か異常を感じたり、不安を覚えたりした時はかかりつけの医療者に相談しましょう。相談場所がわからない場合は、地域のがん診療連携拠点病院の相談支援センターに相談しても良いでしょう。

リンパ浮腫が起こるかもしれないことや予防方法など、教えてほしかった。

後遺症で、排便、排尿障害があり悩むと共に、リンパ浮腫が両足になってしまうのではないかと心配している。

立ち仕事なので、長時間立っていると足がむくみやすく、リンパ浮腫の発症も気になる。

術後職場復帰し、しばらくして左足がむくみ大きくなってしまい、今では歩いても何をしていてもむくみが激しくなった。病院でむくみ防止のストッキング等相談窓口があれば安心して生活できるのにと思い悩んでいる。

4年目に足のむくみがひどくなったが、何の説明も聞いていなかったのので、生活上の管理で注意できていたかもしれないこともできず残念。

左右のむくみの度合いが違っており、人の目が気になり人に会うのが嫌で、人通りの少ないところを選んでいる。

足のリンパ浮腫のため、歩行や立位が辛く、家事や外出等に支障がある。

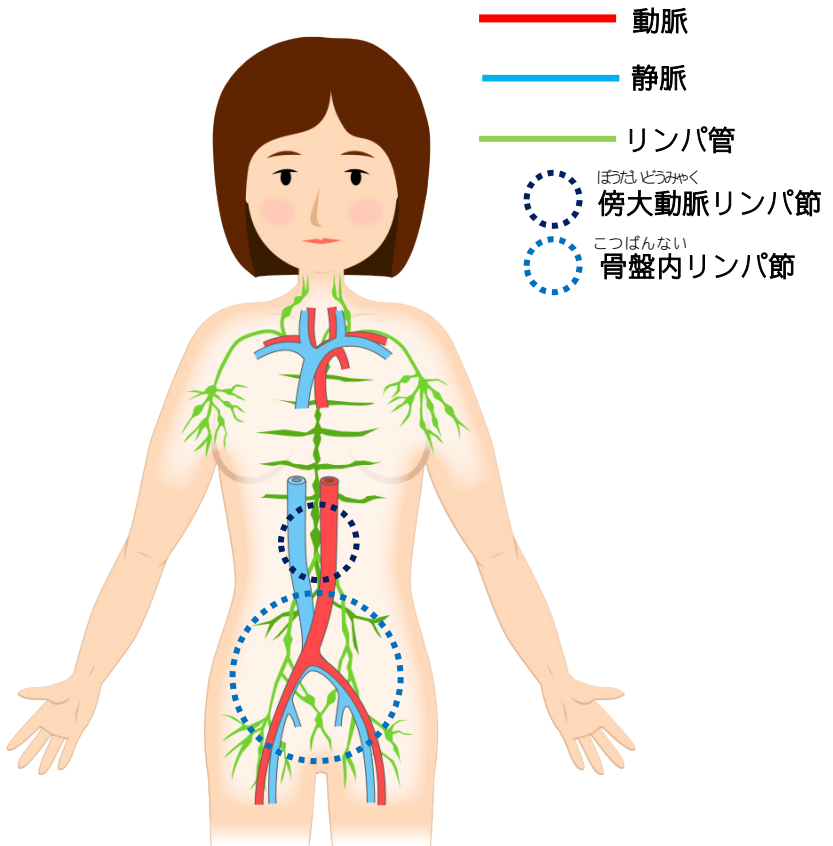
足の浮腫やむくみ、サポーター使用のため、スカートや靴をはくことができない。左右の足の大きさが違う。

足のリンパ浮腫がいつ出てくるのか不安である。特に長時間歩いた時などすごく重く感じる。

足がむくみ、夕方には歩けないほどだったので、もとに戻るか心配だった。

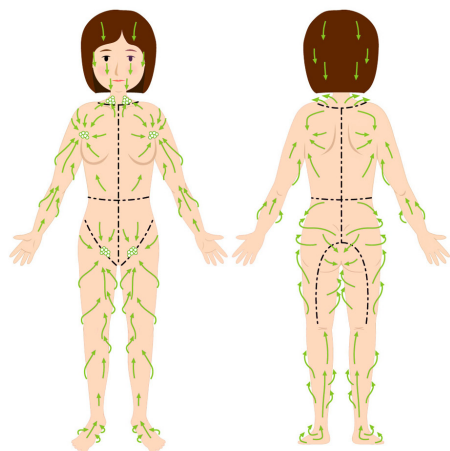
3 リンパとは？

人間の体の中には、動脈や静脈といった血液循環のほかに、血液成分が毛細血管から周囲の細胞の隙間に漏れだした水分やタンパク質などの老廃物を心臓に向けて運ぶリンパ液の流れがあります。このリンパ液が流れる管をリンパ管と言い、血管と同様、ほぼ全身にくまなく分布しています（図1）。



〈図1：血管とリンパ管;体の深いところの流れ〉

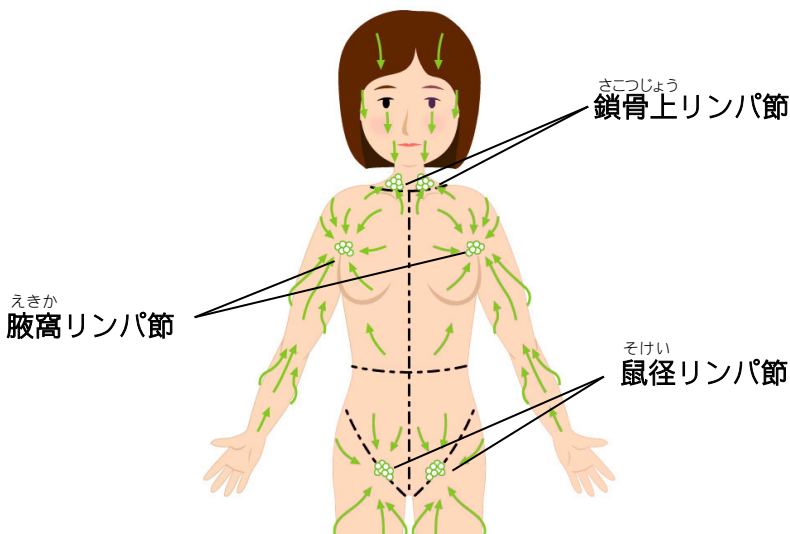
このリンパ管には、細菌など不要な物質を血液循環に入れないように、いわば関所のような働きをしているリンパ節があります。からだの表面を流れてきたリンパ液はワキの下や脚の付け根、頸などにある大きなリンパ節に運ばれます（図2、図3）。



— — — リンパ分水嶺

「リンパ分水嶺」
 からだの表面を流れるリンパ液はそれぞれ決まったリンパ節に向って流れます。その領域を区分する線を「リンパ分水嶺」と言い、リンパドレナージ等の時にリンパ液を流す方向の目安になります。

〈図2：体の表面のリンパ液の流れ〉

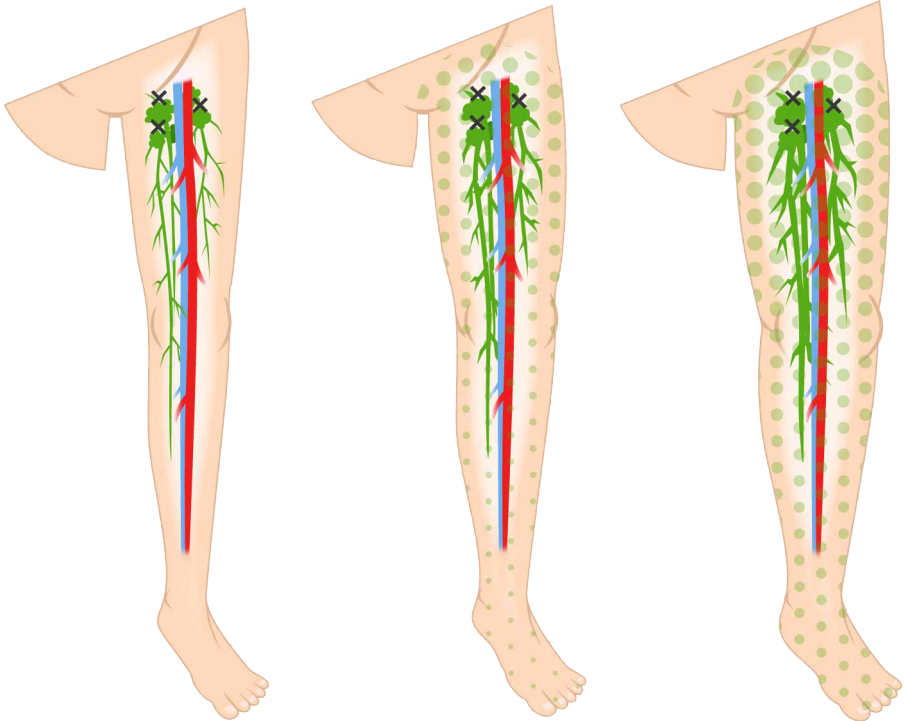


〈図3：主なリンパ節〉

4 リンパ浮腫とは？

《①原因と起こりやすい部位》

リンパ液はリンパ管の中を流れています。手術や放射線治療などによってリンパ管やリンパ節の働きに障害を生じると、リンパ液の流れが悪くなります。流れが悪い場所では、リンパ液が過剰にたまり、皮下にしみ出してきてむくみが生じます。そのむくんだ状態をリンパ浮腫と言います。リンパ浮腫は治療後数か月で生じる場合と数年後に生じる場合があります。

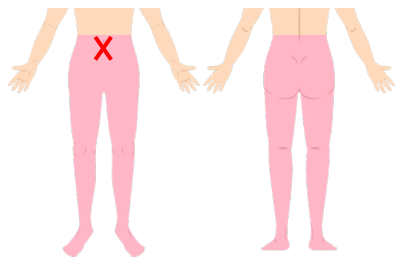


リンパ管やリンパ節
に障害が生じる

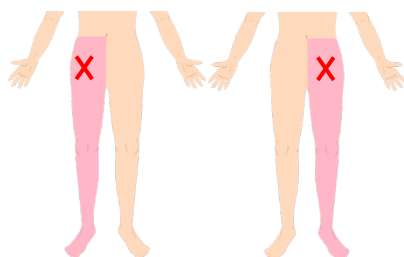
皮下にリンパ液がしみ出てきて、
むくみが生じる

リンパ浮腫が生じる可能性のある部位は、手術を受けた場合、手術によってどこのリンパ節を切除したかによって異なります。

生じやすい部位



骨盤内のリンパ節を取った場合、
両方の脚、^{あし}下腹部あるいは陰部に
生じやすい



^{そけい}鼠径部のリンパ節を取った
場合、取った側の^{あし}下腹部およ
び脚に生じやすい

実際の写真

^{あし}右脚に生じたリンパ浮腫です。むくみの程度は、人それぞれです。



《②症状・発見方法》

リンパ浮腫は早期発見が大切です。リンパ浮腫の症状を知っておくことや実際に^{あし}脚の太さを測ることで、早期に発見しやすくなります。

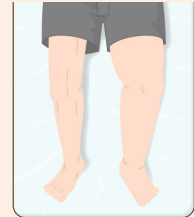
リンパ浮腫の症状



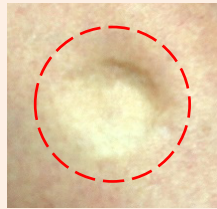
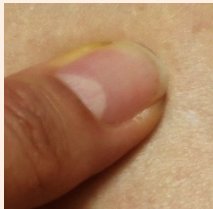
- 動かしにくい
- 重い感じがする



- 腫れぼったい感じがする
- だるい感じがする



- しわが目立たない^{あし}
- 脚の静脈の見え方に左右差がある



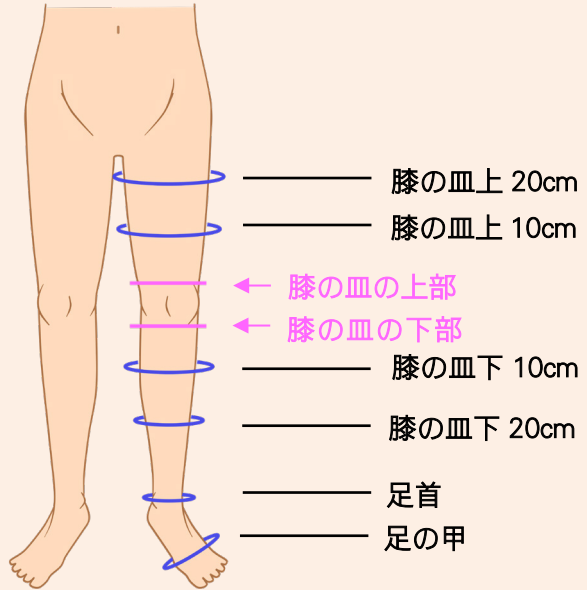
- 押したら痕がつく



- 皮膚が張ってくる
- 皮膚がつまみにくくなる
- 皮膚が硬くなる

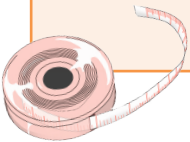
※これらの症状が出現しても、必ずしも「リンパ浮腫」であるとは限りませんので、正確な診断のために医師の診察を受けましょう。

計測方法の例



- 膝の皿の上部から上 10cm 及び 20cm
- 膝の皿の下部から下 10cm 及び 20cm
- 足首
- 足の甲

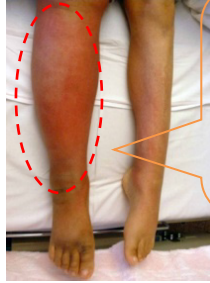
- ✿ポイントを決めて測りましょう
- ✿できるだけ測る時間を一定にしましょう



《③リンパ浮腫の重要な合併症》

リンパ浮腫の重要な合併症には、^{ほうかしきえん}蜂窩織炎、リンパ管炎などの炎症があります。リンパ浮腫が生じる可能性がある部位に発赤、熱感、圧痛などの症状が生じた場合は注意しましょう。

^{あし}右脚の蜂窩織炎：
皮膚が赤くなっているのがわかります。



全身症状として、発熱を伴うこともあります。症状がある時には、体温も測りましょう。

もし症状が生じた場合は・・・

- 用手的リンパドレナージ・シンプルリンパドレナージや圧迫療法を中止し、安静を心がけましょう。
- 腫れている部分を挙上し、^{ひょうのう}氷嚢などで冷やしましょう。
- 冷却スプレーの使用や冷湿布を貼ることはやめましょう。
- かかりつけの医療機関に相談しましょう。

ワンポイントアドバイス①—^{あし}脚の冷却について—

体の熱を取るために冷凍された保冷剤(アイスパック)を使用する事がありますが、保冷剤が硬いうちは体に密着しません。炎症がある時はできるだけ炎症部位全体を冷やした方が良いので、^{ひょうのう}氷嚢で冷やしましょう。ビニール袋で代用することもできます。



^{ひょうのう}
〈氷嚢〉



〈ビニール袋〉



ここで突然ですが・・・

リンパ浮腫の合併症のうち確実な診断と的確な治療・処置が必要になるリンパ管炎や蜂窩織炎^{ほうかしきえん}について、大切なことですので皮膚科医の立場からもう少し詳しく解説をします。

○リンパ管炎・蜂窩織炎^{ほうかしきえん}について

リンパ浮腫の重要な合併症には、リンパ管炎や蜂窩織炎^{ほうかしきえん}があります。これらは、リンパ浮腫の状態にある箇所^{箇所}にケガや虫刺されなどによって起こる炎症、感染によって引き起こされます。前述しましたように、確実な診断、的確な治療・処置が必要です。発赤、熱感、圧痛などの症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

○受診を前提にした応急処置について

リンパ管炎や蜂窩織炎に対する自己判断の処置は状態の悪化を招きかねませんので、決してお勧めできることではありません。よって、受診を前提に「とりあえずの応急処置」についてお伝えします。

①リンパ浮腫の部分が広い範囲で淡く赤い(びまん性紅斑)、その部分が熱っぽい(局所熱感)。しかし、明確な痛みは感じない。[軽症]

⇒普通の石鹸と素手でやさしく洗浄したのち、症状のある脚(あし)を挙上しましょう。この場合の冷却は「冷水で流す」、「濡れタオルで冷やす」を行ってください。その他には重いものをもつことや運動、入浴を避けましょう。

②びまん性紅斑が強い。または紅斑が細い線状に長い。明らかな痛みがある。または押して痛いところ(圧痛)がある。[中等症]

⇒①に加え、痛みのあるところは氷嚢で冷やしましょう。また、安静臥床を要します。

③紅斑に加え、紫斑〔内出血(皮膚)時にみられる紫紅色あるいは暗紫褐色の斑〕や水疱形成がある。全身的な発熱がある。[重症]

⇒直ちに受診しましょう。消炎鎮痛剤や抗生剤の投与、時には入院を必要とします。

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 リンパ液の流れを良くする運動（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
- 5 圧迫療法



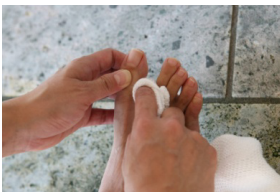
それぞれについて簡単に説明します。

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行くことも避けましょう。
- ❖ 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^{ひょうのう}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^{ていもう}（毛を剃ること）について 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。

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

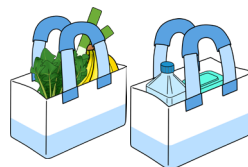
例) 身長 160cm の人の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

標準体重は約 56.3kg

《仕事・家事》

- ✿仕事、家事などで疲労をためないようにしましょう。
- ✿長時間の立ち仕事をする場合は、途中で脚^{あし}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脚^{あし}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で安心です。

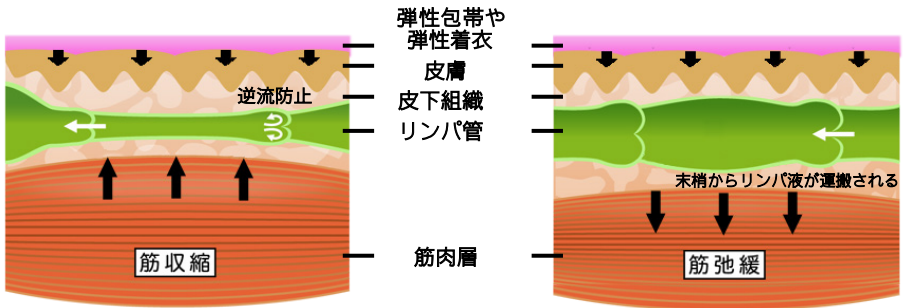
《その他》

- ✿ 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 リンパ液の流れを良くする運動（適度な運動）

脚の関節を動かすことで、リンパ液の流れを良くすることができます。^{あし}脚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良くなります。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脚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良くなり、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、^{ぼうかしきょうえん}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、^{ようしゆてき}専門家が「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 たそうほうたいほう (多層包帯法) : 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》

しんぶじょうみやくけっせんしょう
心臓、腎臓の病気を患っている方、深部静脈血栓症の急性期の方、ほうかしきえん
蜂窩織炎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鼠径（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

$$\begin{array}{rcccl} 28,000 \text{円} & \times & 7 \text{割} & = & 19,600 \text{円} \\ \text{(申請額の上限)} & & \text{(保険給付割合)} & & \text{(支給金額)} \end{array}$$

※自己負担額=30,000円-19,600円=10,400円



〈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。

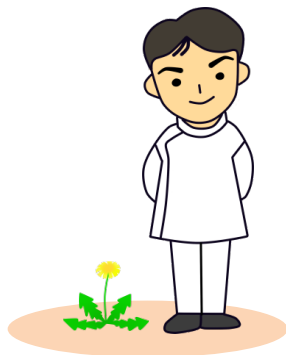


6 最後に、もう一度あなたに伝えたいこと

今までお伝えしてきましたように、リンパ浮腫を予防・改善させたり悪化を防いだりしていくためには、正しくケアを行うこと、そしてそれを継続して行うことが大切です。正しいケアの方法を習得するためには専門家の指導を受ける必要があります。一般に出回っているリンパ浮腫のケア情報も参考になりますが、それらはケアの基本を紹介しているにすぎません。診断名が同じ「リンパ浮腫」でも、その状態は一人ひとり異なります。そのため、基本を踏まえたリンパ浮腫のケアも患者さんによって正しい方法が異なってきます。繰り返しになりますが、正しいケアを身に着けるためには、専門家の指導を受けるようにしましょう。



なお、専門家の指導を受けるためにはどうしても良いかわからない場合は、地域のがん診療連携拠点病院の相談支援センターに相談してみましょ。あなたの力になってくれることと思います。



参考資料

- 1)日本がんサポーターシップケア学会(編)：Q&A で学ぶリンパ浮腫の診療.医歯薬出版.2019.
- 2)宇津木久仁子(監):リンパ浮腫のことがよくわかる本.講談社.2019.
- 3)日本リンパ浮腫学会(編):リンパ浮腫診療ガイドライン 2018 年版.金原出版.2018.
- 4)廣田彰男,三原誠,原尚子(監):よくわかる最新医学 リンパ浮腫 保存療法から外科治療まで.主婦の友社.2018;84-91.
- 5)平井正文：リンパ浮腫にならない生活術.東洋書店.2011.
- 6)加藤逸夫(監),小川佳宏,佐藤佳代子:浮腫疾患に対する圧迫療法.文光堂.2008;18-23.
- 7)廣田彰男,佐藤佳代子(監):乳がん・子宮がん・卵巣がん術後のリンパ浮腫を自分でケアする.主婦の友社.2008;40-49.
- 8)加藤逸夫(監),佐藤佳代子:リンパ浮腫治療のセルフケア.文光堂.2006; 20-31 150-162.
- 9)廣田彰男,丸口ミサエ(編):リンパ浮腫の理解とケア.学研マーケティング.2004;93-94.
- 10)小川佳宏:リンパ浮腫手足のむくみを改善させる正しい知識を.保健同人社.2003;40.
- 11)山口建(研究代表者):厚生労働科学研究費補助金 「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書 概要版」.2004.



リンパ浮腫の概要 下肢(あし)編

～リンパ浮腫を理解するために～

2012年2月	第1版発行	2019年3月	第3版3刷発行
2012年9月	第1版2刷発行	2020年4月	第3版4刷発行
2013年11月	第2版発行	2022年10月	第4版発行
2015年10月	第3版発行	2023年12月	第4版2刷発行
2016年11月	第3版2刷発行		

発行：静岡県立静岡がんセンター

監修：静岡県立静岡がんセンター 名誉総長 山口 建

作成：静岡県立静岡がんセンター

リハビリテーション科部長 伏屋洋志

作業療法士 田尻寿子

理学療法士 三橋範子

支持療法センター長/皮膚科 清原祥夫

疾病管理センター

健康教育・研修看護師長 廣瀬弥生

イラスト 阿多詩子

協力：順天堂大学医学部附属静岡病院

リハビリテーション科准教授 田沼 明

(静岡県立静岡がんセンター特別非常勤/前リハビリテーション科部長)

<問い合わせ先>

静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センター

〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪 1007

TEL 055-989-5222(代表)

