

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よいかわからずにいた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よいでしょう。

手術から2年後に、手術した側の腕（脇の下、腕、手の甲など）のむくみがでてきて、悩んだ。後遺症については事前の説明がほしかった。

リンパ浮腫が怖く、どのくらい気を付ければいいのか具体的にわからず必要以上に神経質になる。

右手に違和感があると、リンパ浮腫になるのではないかと心配になる。

乳がんの手術後、浮腫もなく、腕も不自由なく動かせるため、リハビリをせずに退院した。知り合いから「リハビリをしないと後で大変になる」といわれ、リンパ浮腫外来を探したい。

手術後、職場復帰したがリンパ浮腫になり仕事を続けるか辞めるか悩んだ。

リンパ浮腫で左手が腫れているが、仕事上、腫れた手を人目にさらさなければならぬため辛い。

後遺症のリンパ浮腫で患側の腕がむくみ、腕や肩が痛い。

手術した側の腕がむくみ、悩んだ。手を使いすぎると肩から手首まで紫色になり、熱が出て入院したことがある。

手術した側の腕が使いにくく、リンパの流れが悪く、すぐにむくみ、元に戻りにくい。

むくみは一時的にはれてもひいてくるが、家事等で使いすぎることがあるので心配。