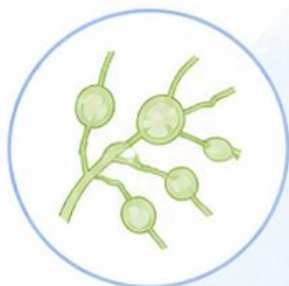




リンパ浮腫について

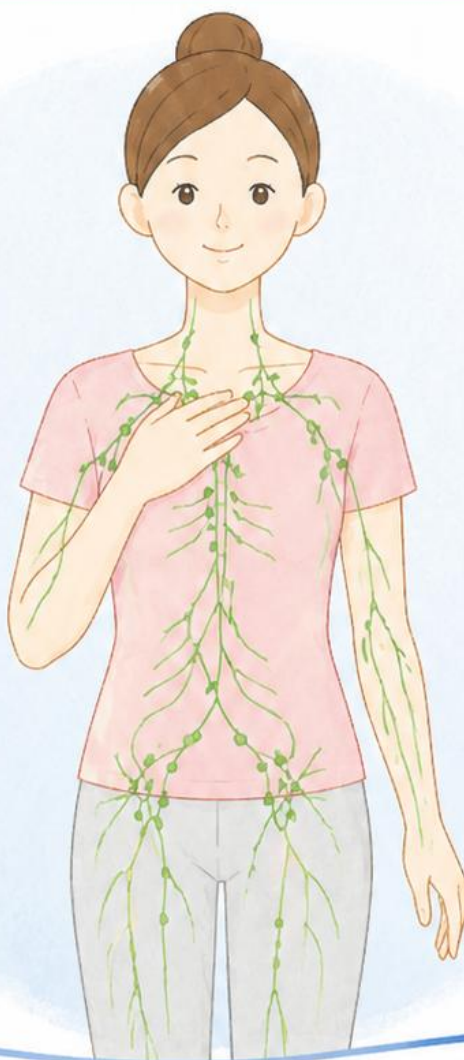
患者さん向け説明資料



リンパの流れを
整えましょう



セルフケアで
快適な毎日へ



正しく知って、日常生活に活かしましょう



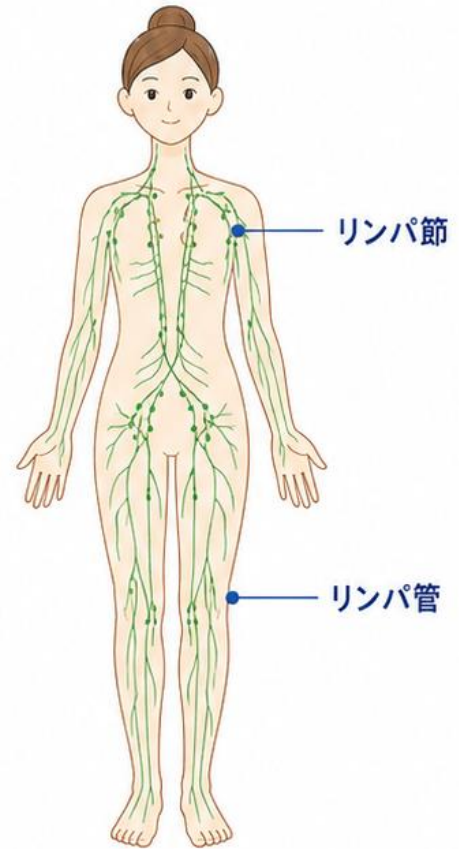
1 はじめに／リンパのしくみ



A. はじめに

- リンパ浮腫とは、リンパ液の流れが悪くなったり、皮膚の下（皮下組織）にリンパ液がたまって腕や足が腫れる（むくむ）状態です。
- 一度リンパ浮腫になると元の状態に戻すことは困難です。
- リンパ浮腫について正しく理解し、発症早期からセルフケア（日常生活管理）を行うことで症状の悪化を防ぐことができます。

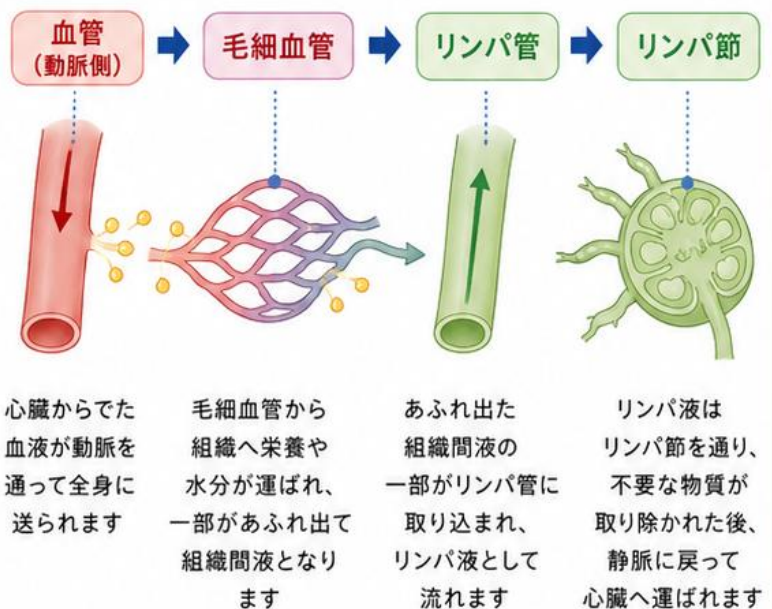
＊完全な予防策は現在ありません。



B. リンパのしくみ

- リンパ液とは、心臓からでた血液を動脈から静脈に運ぶ途中にある毛細血管からあふれた組織間液の一部です。
- リンパ液が流れる管を「リンパ管」と呼びます。
- リンパ管は全身にはりめぐらされていて、組織で使われた不要な物質を心臓に回収しています。
- リンパ管には所々に「リンパ節」があり、細菌などの不要な物質を血液循環に入れないようにしています。

リンパ液の流れ（イメージ図）

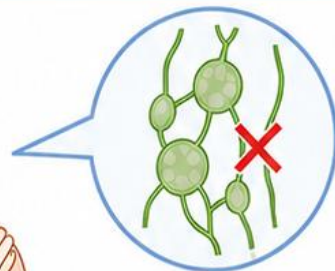


2 リンパ浮腫とは



A. リンパ浮腫の原因

- リンパ浮腫は乳がんや卵巣がん、子宮がん、直腸がん、膀胱がん、前立腺がんなどの治療後に起こることがあります。
- 手術でリンパ節を取り除いたり、放射線治療を受けたりすると、リンパの流れが悪くなり、リンパ浮腫を発症することがあります。



リンパ節の切除や放射線治療などによりリンパの流れが悪くなる

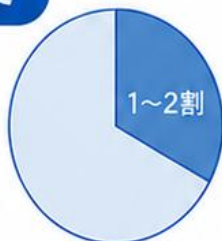
B. リンパ浮腫の症状

- リンパ浮腫の症状は、むくみ感、おもだるさ、疲れやすさです。
- 「服や下着・靴下や靴がきつくなった」「腕時計を止める所がかわった」「皮ふのしわが減った」などで気づくことがあります。
- 手術後1～2年以内に自覚する事が多いです。
- リンパ浮腫が急激におこると皮ふの色調の変化（暗赤色やピンク色）や痛みを生じる事があります。



C. リンパ浮腫の発症について

- 発症はがん治療後1～2割の方にみられるとされています。
- 手術直後（7～10日）に起こる一過性のリンパ浮腫は自然に消失することが多いです。



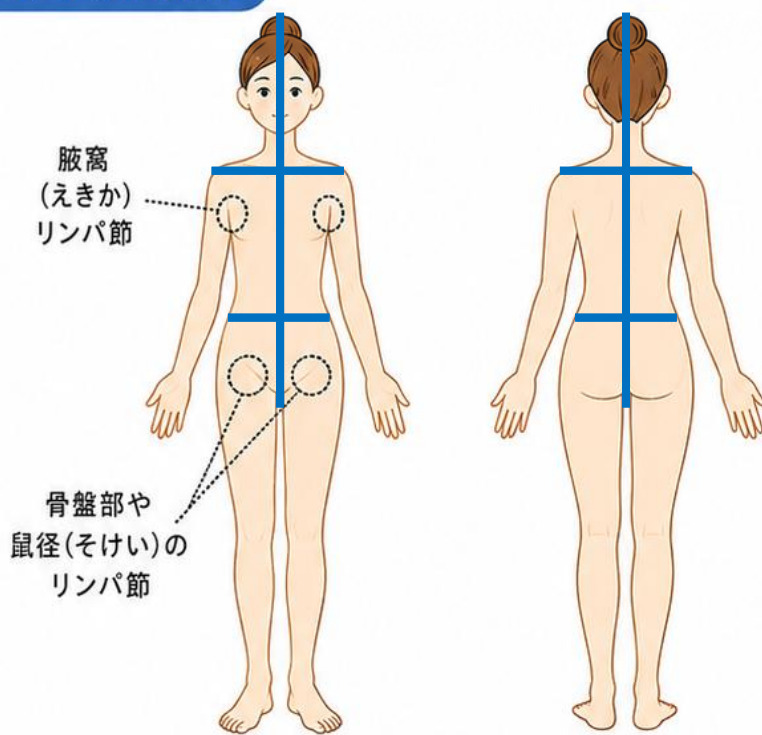
★ リンパ浮腫の進行を防ぐためには
長期的に治療・日常生活管理（セルフケア）を継続する必要があります





A. リンパの流れと浮腫の起こりやすい部位

- 青のラインに囲まれた場所のリンパ液はその枠内にあるリンパ節へ普段流れています（体液区分線）。
- 手術により、
 - ◎ 腋窩（えきか）リンパ節
 - ◎ 骨盤部や鼠径（そけい）のリンパ節
 を郭清（かくせい）すると、その枠内のリンパ液がリンパ節へ流れなくなることでリンパ浮腫が発生する可能性があります。



B. リンパ浮腫の進行度と病期

リンパ浮腫は早期からのケア（日常管理）が大切です



リンパ浮腫の病期分類

0期	臨床的には顕在化していないが、リンパ管造影、リンパシンチグラフィーなどの検査でリンパ管系の異常が確認できる ➡ 手術後は0期にあたる。
1期	圧迫ができる柔らかい浮腫。患肢を挙上することでむくみが軽減する。 ➡ 可逆的である。
2期	二次的な組織病変を伴う浮腫。患肢を挙上しても効果は少ない。早期では、皮膚は硬くなるが圧痕が残る。晩期は圧痕は残りにくくなる。 ➡ 非可逆的である。
3期	象皮様の硬い浮腫。角化やリンパ小疱などの典型的な皮膚変化も多く認められる。 ➡ 象皮症。





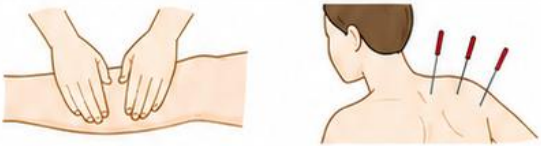
繰り返しになりますが、
むくみを起こさないように生活を送る事が大切です

基本的にリンパ管が損傷した側では、以下3点に気をつけましょう

- ① 重たい物を持たない
- ② 長時間同じ姿勢をとらない
- ③ 傷を作らない



その他、以下のことに気をつけましょう

下着	身体の一部を締め付けるような衣類や下着はリンパの流れが悪くなるので、皮ふに痕（あと）がつかない物を選びましょう。 
旅行	長時間の同一体位は避けましょう。長距離移動時は途中で休憩したり、手足を動かしたりしましょう。 
寝るときの注意	横になって休む時は、腕や足を上げましょう（10～15cmの高さ）。 
肥満 (BMI30以上)	脂肪がリンパ管を圧迫しリンパの流れを悪くし、浮腫の発生や悪化につながる可能性があります。体重が増えすぎないように心掛けましょう。 
マッサージや 鍼治療	浮腫む可能性のある部位以外であれば可能です。 
スポーツ	浮腫のある腕や足に過度に負担がかかる運動は避けましょう（テニス・バレーボールなど）。 





A. 蜂窩織炎（ほうかしきえん）

- 皮下組織の広い範囲の急性炎症です。
- リンパ浮腫の合併症で多くみられ、
38℃以上の発熱・発赤・熱感・痛みを伴い、
採血では炎症反応があがります。



皮ふが
赤く腫れている！

B. 蜂窩織炎の原因

- 虫さされや土いじり、疲労、感冒（かんぼう）、
重たい物を持つなどが原因になりますが、
原因不明の場合もあります。



C. 蜂窩織炎を発症した場合の対処法

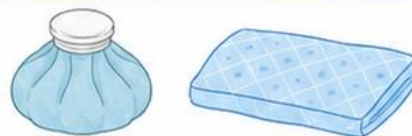
- 炎症が広がらないように、
リンパマッサージや圧迫療法を一時中断しましょう
（再開は医師の指示に従いましょう）。



- 熱感が強い場合は冷やすのが有効です。



- 冷湿布でなく、氷のうや氷枕などで冷やしましょう。



赤み・発熱・体の怠さを自覚したときは、
できるだけ早めに病院を受診しましょう





A. リンパ浮腫の治療

【リンパ浮腫の治療】

- ① スキンケア
- ② 圧迫療法
- ③ 圧迫下での運動療法
- ④ 用手的リンパドレナージ

に加えて、日常生活管理
(セルフケア)です。



B. スキンケア

リンパ浮腫の皮ふは乾燥しやすく、バリア機能が低下しているため
感染しやすくなっています。皮膚の清潔・保湿・保護を心がけましょう。



【保湿剤】

市販の使いなれたもので構いません。
お風呂あがりなど、身体や皮ふの状態をチェックしながら塗りましょう。



【体の洗い方】

身体を洗う時は、皮ふを傷つけないよう良く泡を立てて
優しく洗いましょう。
あかすりは皮ふを強くこするため避けましょう。



【脱毛について】

皮ふ刺激により感染の原因になるため、
カミソリや電気シェーバーはおすすめしません。



【ガーデニングなど】

ガーデニングなどの土いじりの際は、直接手足が土に触れないように
手袋や靴を装着し、なるべく皮ふを露出しないように
休憩をとりながら行いましょう。



【その他】

白癬(はくせん・水虫)や巻き爪は
しっかり治療しましょう。





A. 圧迫療法について

圧迫療法は弾性包帯や弾性着衣を用いて、リンパ液を流す方法です。

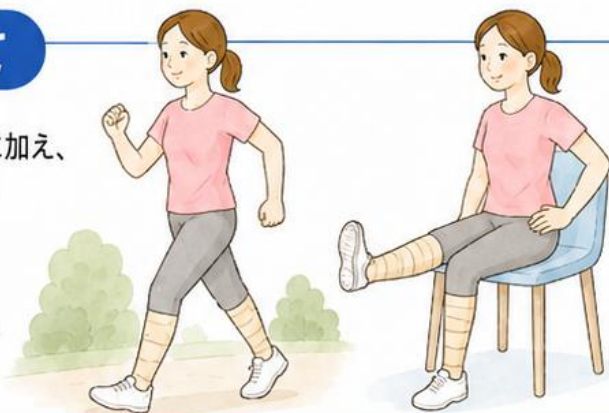
- 長い時間装着することで、浮腫みの増大を予防する効果があります。
- そのため、弾性包帯や弾性着衣の使用には身体の状態にあった適切な選択が必要です。
- 使用開始時には、医師や専門のスタッフに相談しましょう。
- また、弾性包帯や弾性着衣を夜間装着する場合には、日中より圧が弱いものにしましょう。



サイズや素材の合わないものはリンパの流れを邪魔することがあったり、生地やしわで皮ふに傷を作ることがありますので、必ず医師や専門のスタッフに相談し指示に従ってください

B. 圧迫下での運動療法について

- 弾性包帯や弾性着衣を装着したまま過ごす日常使用に加え、圧迫した状態で運動することで、リンパの流れを更に促進することができます。
- 弾性着衣または弾性包帯を着用した状態での運動は、日常生活で負担にならない程度に継続しましょう。



C. 用手的ドレナージ (リンパマッサージ) とは

- やさしい圧で皮ふや皮下に溜まったリンパ液を廃液 (ドレナージ) する手技です。
 - 浮腫の部位に応じて適切なリンパ節の方向にリンパ液を誘導します。
- ※ 浮腫のない状態でのドレナージは必要ありません。



8 最後にチェック／参考資料



A. 指導された項目を一緒にチェックしましょう

- ☐ ア リンパ浮腫の病因と病態
- ☐ イ リンパ浮腫の治療方法の概要
- ☐ ウ セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の停滞を予防及び改善するための具体的実施方法
 - (イ) リンパドレナージュに関すること
 - (ロ) 弾性着衣又は弾性包帯による圧迫に関すること
 - (ハ) 弾性着衣又は弾性包帯を着用した状態での運動に関すること
 - (ニ) 保湿及び清潔の維持等のスキンケアに関すること
- ☐ エ 生活上の具体的な注意事項 リンパ浮腫を発症又は増悪させる感染症又は肥満の予防に関すること
- ☐ オ 感染症の発症等増悪時の対処方法 感染症の発症等による増悪時における診察及び投薬の必要性に関すること

わかりにくいところや忘れてしまったことなどあれば
くりかえし一緒に確認しましょう。

まずはリンパ浮腫を発生させないように、日常生活を送りましょう。

このパンフレットは、必要なときに見返せるように保管しておいてください。



B. 参考資料：弾性着衣の購入について

- 2008年より四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣が保険適用となりました（6ヶ月の間に2組まで）。
- 支給対象となる疾患は下記になります。
- 必要な書類をそろえ担当窓口での所定の申請書による本人申請が必要です。
- ※手続きの詳細については必要時に説明させていただきます。

< 支給対象疾患 >

- ① 鼠径部・骨盤部もしくは腋窩部のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫または原発性の四肢リンパ浮腫
- ② 婦人科・乳腺外科・形成外科・泌尿器科・皮膚科などが主に関連

