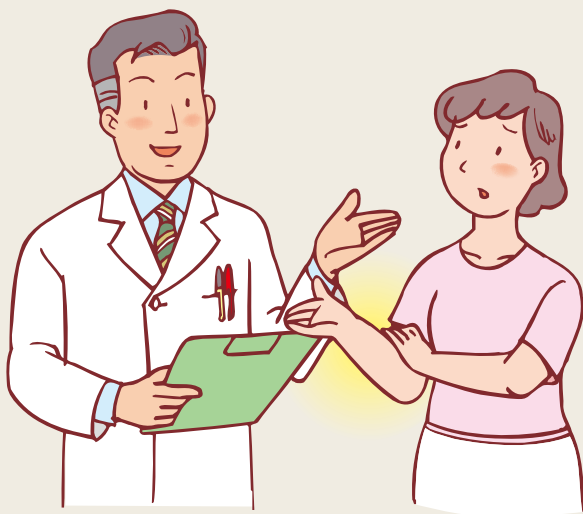


がん治療を受ける方へ 治療後のむくみにこころ 知ってほしいこと



リンパ節をとる・抗癌剤を点滴する・放射線治療を受けるなど、がんに打ち勝つための治療を受けたあとに手足がむくむリンパ浮腫という病気があります。いったん発症したリンパ浮腫を完治させることは困難です。しかし、日常生活に注意して浮腫を発症しにくくすることや、発症早期に発見して治療を開始することで、治らないまでも悪化してしまうことは少なくなります。そのために知っておいてほしいことをまとめました。

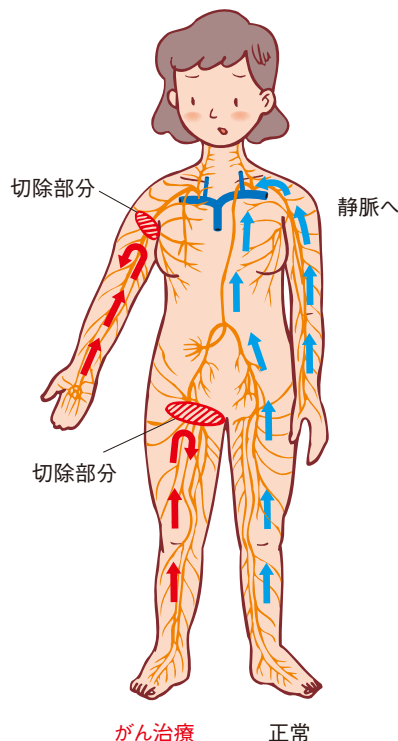
リンパ浮腫とは

体の細胞で不要になったものやタンパク・脂肪などを運んでいるリンパ液は、リンパ管を使って体のすみずみから、くびにある静脈角という場所に運ばれて静脈に流れ込みます。

口から食べたものが胃から腸に運ばれ排泄されるように、リンパ管にも自動運動能という働きがあり、また逆流防止弁があるため常にくびの方に向かってのみ流れています。

しかしがん治療でリンパ管を切断したり機能が損なわれると、そこから先にリンパ液が運ばれずにたまってしまいます。

もともとわき道がたくさんあればそこを流れてくれますが、わき道がなければたまったリンパ液が、逆流防止弁を壊して逆流してしまいむくみ始めます。リンパ管は全身の皮下組織の中にあるため、皮膚や皮下組織の中にタンパクの多いリンパ液がたまりリンパ浮腫を発症します。つまり手術後のリンパ浮腫は、手術を受けた場所(乳がんならわきの下、婦人科がんなら足の付け根)近くから発症して、徐々に手足の先にむくみが進行することが多いと言えます。(もちろん例外はあります)



こんな症状に注意してください

リンパ浮腫の典型的な症状は痛みや皮膚の変色を伴わない単純なむくみです。しかし患者さまによっては、以下のような症状がみられることがあります。

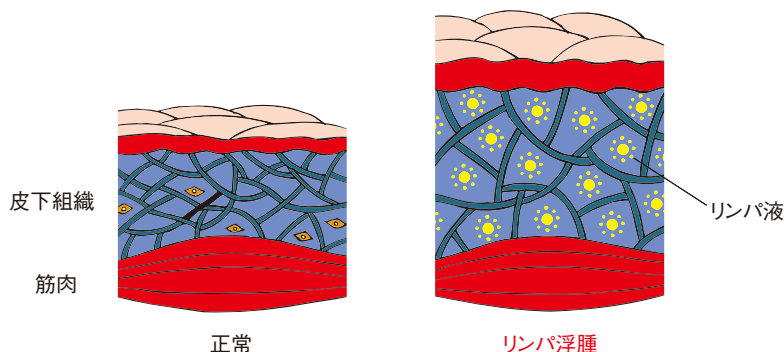
- 皮膚が張るようなピリピリした痛み
- 皮膚の発赤・熱感
- 皮膚の乾燥
- 毛深くなる



リンパ浮腫

発症した直後のリンパ浮腫は、皮下組織に水分(リンパ液)が多く柔らかく、安静にしていると改善しやすいむくみです。

リンパ液の逆流が皮膚の表面にまで及ぶと、皮膚が肥厚して硬くなり、また長期間経過すると脂肪や線維組織が多くなり改善しづらくなります。



リンパ浮腫にならないために ————— リンパ浮腫の予防法

「リンパ浮腫になりたくないからリンパ節をとらないでほしい」という声を聞いたことがありますが、実際はリンパ節を取ってもむくみが出ない患者さまのほうが多いのです。

リンパ浮腫が発症するかどうかは、患者さまのリンパ管のネットワークが発達しているかどうかという体質的な要因に関係しているといえますので、医師にも治療前に判断することは不可能です。また発症を確実に予防するという方法はないため、リンパ浮腫を早期に発見して治療を開始することが今後の生活の質を落とさないためにも重要です。

しかし原因となる病気を克服しておかなければリンパ浮腫の治療にも専念できないため、がんの治療をまず最優先としてください。

リンパ浮腫を早期に発見してうまく克服するためには、リンパ浮腫という病気についてご自身によく理解していただくことが大切です。

自分で手足を触ってみましょう

乳がん手術後なら腕を、腹部手術後なら脚を毎日自分の手で触りましょう。

リンパ浮腫の初期症状は、皮膚の変化です。

いつもと違いがあるようなら主治医に相談しましょう。



弾性ストッキングを着用しましょう

立っている時間が長い日は、できるだけ弾性ストッキングを着用しましょう。

手足を傷つけないようにしましょう

炎症をきっかけにむくみ始めることがあります。むくむ可能性がある手足に鍼灸治療や注射、血圧測定を受けることはできるだけ避けましょう。素手での草むしりや裸足での海水浴は避けましょう。



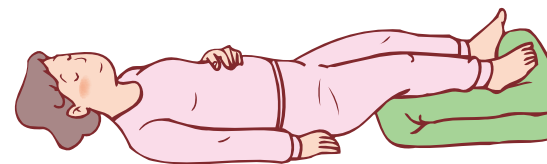
重労働・過労・心労はできるだけ避けましょう

むくむきっかけとなることがあります。海外旅行や引っ越しなども無理をしないように心掛けてください。



休養を十分とりましょう

疲れが出てくる前に休養しましょう。脚を休ませるときは軽く挙上してください。



リンパ浮腫になってしまったら ———— リンパ浮腫の治療法

リンパ浮腫になってしまっても、早くから適切に治療を開始して悪化を防ぐようにしましょう。リンパ浮腫の治療法は複合的理学療法と呼ばれ、世界中で行われています。

複合的理学療法は、①スキンケア(感染予防)、②リンパドレナージ、③圧迫療法、④圧迫した状態での運動療法の4つの治療をあわせて行います。

スキンケア

むくんだ皮膚は傷つきやすく炎症を起こしやすいため、ひびわれや水虫などの感染症に気をつけましょう。保湿クリームや適切な軟膏を使用してください。

リンパドレナージ

皮膚や皮下組織にたまったリンパ液を正常なリンパ節にまで誘導するようにドレナージ(排液)を行います。

筋肉をほぐすマッサージや美容目的に行われるリンパマッサージと混同しないでください。

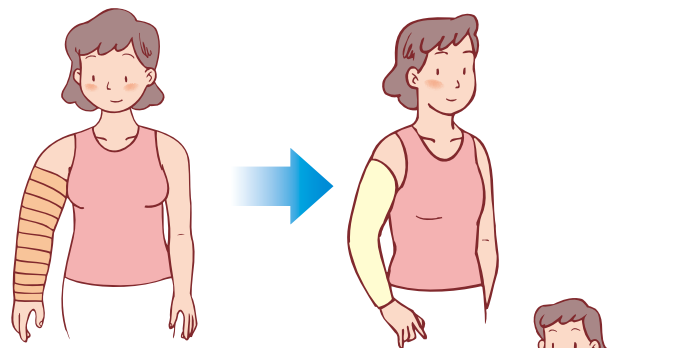
詳しい方法は専門書を参考にしてください。



圧迫療法

体の水分は重力にしたがって手足の末梢にたまりやすくなります。リンパドレナージで排除したリンパ液が重力の影響で元に戻らないために圧迫を十分に行います。

圧迫方法には弾性ストッキング(スリーブを含む)や弾性包帯を使用します。ストッキングは既製品とオーダーメイドがありますが、むくみの状態にあった製品を選ぶ必要があります。しかしむくみが強いときには弾性包帯を使用して改善させた後にストッキング(スリーブ)を使用します。



圧迫した状態での運動療法

圧迫した状態で筋肉を使った運動をすることにより、本人の筋肉の動きがリンパ管の働きを活発にします。

あまり強い運動ではなく、毎日できることを続けてください。たとえば散歩をしましょう。腕では手を握る・離すといった運動や、脚では足首や膝の曲げ伸ばしなど日常生活の中でもできる運動で結構です。



病気に打ち勝った後の人生を豊かに、そして快適に過ごすために、
ご自分の体の声に耳を傾けてください。
がんの治療後のむくみは、がんと同じく「予防」
「早期発見、早期治療」が大切です。
ちょっとした注意をすれば、むくみがみられても
悪化を防止することが可能です。



専門書のご紹介

「リンパ浮腫 手足のむくみを改善させる正しい知識を」 小川佳宏著 保健同人社

「リンパ浮腫治療のセルフケア」 佐藤佳代子著 文光堂

「リンパ浮腫の治療とケア」 小川佳宏 佐藤佳代子著 医学書院

 **TERUMO**[®]

テルモ株式会社

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2-44-1 <http://www.terumo.co.jp/>

Ⓢ、TERUMOはテルモ株式会社の商標です。

JOBSTはビーエスエヌ・メディカル社(ドイツ)の登録商標です。

©テルモ株式会社 2007年2月

06T573-1SS30MM0702