

リンパ浮腫のケアと予防

緩和ケア認定看護師 磯貝 英利子

「リンパ浮腫って？ どうして起こるの？」

乳がんの手術をしたら、なぜ腕がむくむことがあるのでしょうか？腕の浮腫みは乳房の手術をただけでは起こりません。これは、リンパ節切除（かくせい）や、わきの下への放射線治療により、腕のリンパ液の流れが悪くなることで起きます。

「リンパはどこにあるの？どんな働きをするの？」

- ・リンパ管は皮ふのすぐ下に 主なリンパ節は首や、わきの下、足の付け根にあります
- ・リンパ液：老廃物を運ぶ
- ・リンパ節：細菌などを取り除くフィルターの役割

「リンパ浮腫の特徴とは？」

- ・手術した側の腕と、わきの下がむくむ
- ・むくみ始める時期に個人差がある
- ・痛みがない
- ・1回発症すると繰り返す傾向がある放置すると悪化し治りにくい
- ・皮膚の色は変わらない（赤くなった時は炎症を起こしている）
- ・炎症を起こしやすい

蜂窩織炎：熱がでる 腕が赤っぽくなる タオルで冷やし翌日までに病院へ
：疲労をして抵抗力が落ちるとなりやすい

* 日常生活で注意したいこと *

リンパ節切除手術の後は、刺激によって、手術をした側の腕にむくみが起こりやすくなります。むくんだ腕はデリケートになっていて、皮膚が傷つきやすく、わずかな傷口からでも感染を引き起こしやすくなります。また炎症を繰り返すとむくみが改善しにくくなります。リンパ浮腫を起こさないように、少しでも軽減させるために以下の点に気を付けて自分の体をいたわってあげましょう。

① 皮膚を傷つけない（手術側の手や腕）

- ・普段から手や腕をよく見て傷がないか確認する
- ・皮膚の清潔・保湿を心がける
- ・手術側の腕での採血・注射・点滴・血圧測定をできるだけ避ける
- ・畑や庭仕事はゴム手袋をする
- ・虫さされ・日焼け・ペット

② 体をしめつけない

- ・跡がつかないような、袖口のゆったりとした服装にする
- ・指輪・輪ゴムは手術側にしない・荷物はできるだけ手術とは反対側の手に持つ

③ 手術側の腕の血流を増やしすぎない

血液の一部はリンパ液となって心臓にもどります。そのため血液が増えるとリンパ液もふえてしまいます

- ・長時間の入浴・サウナは禁
- ・ホットカーペットやカイロの局所的な温熱刺激はさける
- ・手術側での拭き掃除や草取りは休憩をとりながら行う

④ 負担をかけすぎない

できる限りストレスのない生活を送り次の日に疲れを残さないように心がけましょう

- ・子供を抱っこする時は手術側の腕はそえる程度
- ・腕の疲れを感じる時は手術側の腕を高くして休む
- ・横になるときはできるだけ手術側の腕を下にして寝ないように
- ・適度な運動をする

⑤ 長時間同じ姿勢をとらない

- ・乗り物に乗る 手芸をする パソコンを使用する時 →時々腕を動かすように

⑥ 太りすぎない

肥満がリンパ浮腫のリスクを高める

- ・リンパ管はとてもやわらかいので、脂肪によってつぶされてリンパの流れが悪くなってしまう
- ・肥満が乳がんの発症や再発に関連するという報告もある

「リンパ浮腫かなと思ったら」

- ・通常リンパマッサージを行っていきませんが、むくみがあっても行ってはいけない場合がありますので自己判断で始めるのではなく、まず医師に相談しましょう。
- ・行ってはいけない場合：急性の炎症がある場合：リンパ節転移・血栓症がある場合

「こんなことにも気を付けましょう」

- ・手術を受けた側の肩から腕に針灸、強い力によるマッサージ、エステで行う「リンパマッサージ」などはよくありません。「リンパマッサージ」はリンパ浮腫の治療でおこなうマッサージとは意味合いが異なります。
- ・リンパ浮腫は全員に必ず起こるものではありません。しかし一度、発症すると完治は難しいため、予防や早期発見が最も重要です。疲れしないこと、けがをしないこと、肌の清潔や保湿を行うことなど、ご自分の生活の中で無理のない範囲で予防のためのケアを取り入れていただければと思います。