

## 茶話会ダイジェスト

◆ 茶話会 日時：2013/4/18(木) 13:30～15:30

場所：東北大学病院 東病棟4階 第5会議室

内容：「リンパ浮腫の自己管理」

講師：東北大学病院 リンパ浮腫チーム

肢体不自由リハビリテーション科医師 古澤 義人 先生

リハビリテーション部 理学療法士 坪田 毅先生 / 又城 桃子先生 作業療法士 高橋 久美子先生



講座編 「リンパ浮腫の自己管理」について (肢体不自由リハビリテーション科の古澤義人先生)

### むくみ(浮腫)とは・・・

過剰な水分が組織の隙間に貯留した状態。水分だけでなく、老廃物・脂肪・タンパク質も、リンパ管が吸収していません。リンパ浮腫はそれらが溜まった状態です。(かたいむくみがあり、皮膚を指で押した時にへこみ、戻りが遅い状態)

### 浮腫を減らす因子

- ①重力・・・・・・患部を挙上
- ②圧迫・・・・・・バンテージを巻く
- ③筋ポンプ・・筋肉の動きがリンパの流れに影響するので、動かす
- ④医療徒手リンパドレナージ

### 「リンパ浮腫の・・・」 進行度

ステージ0	潜在期	あまり自覚がなく、この段階で受診する人はあまりいない
ステージI	可逆期	自覚はあるが朝には戻っている・硬くない ← <b>この段階で予防するとよい</b>
ステージII	非可逆期	軽い炎症を起こした状態・戻らない ← <b>この段階で受診する人が多い</b>
ステージIII	象皮症	皮膚が硬くなる

### 手術後数週間・・・

手術後数週間までは、鼠径部(そけいぶ)・内腿周辺などの付け根付近がむくみやすい。だが、徐々に**側副路が形成**されていき、浮腫が生じない事が多い

!!この間の予防が必要!!

### 発症のきっかけ

介護、子供の世話(肉体労働)、正座、引越越し、庭仕事、傷、水虫、過労や睡眠不足による、全身のリンパ系機能の低下

### 症状が進行する場合があります その際に起こり得るのは・・・

- ・線維化により皮膚が硬くなる
  - ・浮腫が改善しにくくなる
  - ・日常生活動作の制限
  - ・生活の質QOLの低下
- ほうかしきえん  
・蜂窩織炎など皮膚症状が生じやすい・・・



### 危険因子

- 拡大手術 大動脈の上のリンパ節まで切除した場合、発症率は4倍
  - 放射線療法 大きなリンパ管以外にも、小さなものも損傷を受け、機能が失われる為、発症率は4倍
- ※拡大手術+放射線療法併用の場合は、発症率は5～6倍に上がってしまう
- 肥満 リンパ管の流れを悪くするので発症率は2～3倍に。  
肥満は管理可能なので気を付ける
  - 予防指導無し 発症率は2～3倍。しかし、**予防指導があれば、発症率は1/2 !**



### 日頃から行った方がよいこと

- 空中自転車こぎ運動 ・決して無理はしないこと!  
・太もみにリンパ液が溜まらないように、腰からお尻にかけ、小さなクッションなどを置くとよい
- 就寝時に脚を心臓より少し(10～15cm)高くする。脚に過度の負担をかけないように気を付ける
- **弾性ストッキングを履き**、圧迫下で、歩いたり、適度な軽い運動をする。なるべく動く!



## 受診のタイミング



- 傷を創ったりケガをしたとき
- だるさや痛みがひどくなったとき
- 靴ずれ対策、靴の相談

皮膚に赤いポツポツが出たり、急な痛みを感じたり、むくみがひどいときはセルフケアが困難な為、受診が必要。早めに、病院にご相談ください。

## 質問)「受診に紹介は必要？」

回答)手術内容の把握のため、主治医の紹介状は必要。

## 質問)「痛みはある？」

回答) 1~2割の方は、むくみに痛みを伴う。むくみが強くなると皮膚が張る ⇒ 痛みと感じる。鼠径部は身体の構造上、中に折り畳むようになるので、血流を阻害されやすい。膝裏・足首なども同じ。圧迫され、痛みを感じる事がある。(治療などでむくみを取っても痛い場合は、神経系など他の原因の可能性も考えられる)

## 気を付けた方がよいこと ⇒ 【対策】

- プールや海水浴での日焼けやケガ  
⇒ 【素足では歩かない】

- 正座は厳禁(足の中の圧力を高めてしまうので、良くない)  
⇒ 【正座椅子の使用をおすすめ】

- 長時間の立位・座位。長時間の飛行機利用。  
(同じ姿勢で居ることや、気圧の低下が良くない(約2割低下する))  
⇒ 【弾性ストッキングを着用し、足首やふくらはぎをよく動かす】

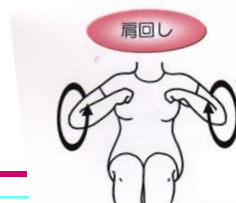
- 皮膚の乾燥・水虫・ペットに引っ掻かれる・靴擦れ・虫さされに注意  
⇒ 【救急セットに、絆創膏・カット綿・ウエットティッシュ・ピンセット・塗り薬・保湿クリーム等、常備】



## 実践編 理学療法士さん・作業療法士さんによる実技指導 SLD(シンプルリンパドレナージ)の説明と実践

### <1. 準備> この2つだけでもよいと思うほど重要で、リンパ液の流れを良くする効果が高い！

- ① 肩まわし 鎖骨の辺りに指を添え、肘で大きく円を描くように回す。  
肩甲骨を動かすイメージで！ 鎖骨下のリンパを刺激します。
- ② 腹式呼吸 鼻から大きく息を吸い、口をすぼめて長く息を吐きましょう。



### <2. マッサージ >

圧力) リンパ浮腫におけるリンパドレナージは一般的なマッサージとは異なり、皮膚表面をずらすような感覚でゆっくり優しく行います。手の平を直接皮膚に密着させ、皮膚の皮1枚をなでるような、さするような感じ。  
\*リンパ管は筋肉の上と皮膚の間の、皮膚から2ミリのところにあるのです。

流す) リンパ液が流れる道を作ります。むくんでいる側の足の先端から中心部(心臓)へ流れるように、むくんでいる方の脇の下へ流します。

測定 月1回くらい測定するとよい。同じ位置を測ること。ずれると、浮腫でサイズが違うのかどうか分からない。朝、夜の場合、両方のデータがあるとよい。脚の付け根、膝関節上部10cm、ふくらはぎの最大径、足首、足背部



やさしく、さするように・・・

リンパ浮腫の発症率は、予防指導をきちんと受けた患者の場合、受けていない患者の1/2に抑えられるそうです。また、もしも下肢(皮膚)に張った感じが出てきても、早めに専門の外来を受診し、正しい治療を開始すれば、治す(状態を戻す)ことも楽に出来るようになります。早めの対処と正しいセルフケアを心掛ければ、そんなに心配する必要はありません。上記の準備(ウォーミングアップ)は本当に効果的で、リンパ液の流れがスッと良くなったのが分かります。古澤先生、理学療法士さん方に教えて頂いた自己管理の方法を皆様もぜひ実践されてみて下さい。そして気になる症状が出た時は、早めの受診を心掛けてください。