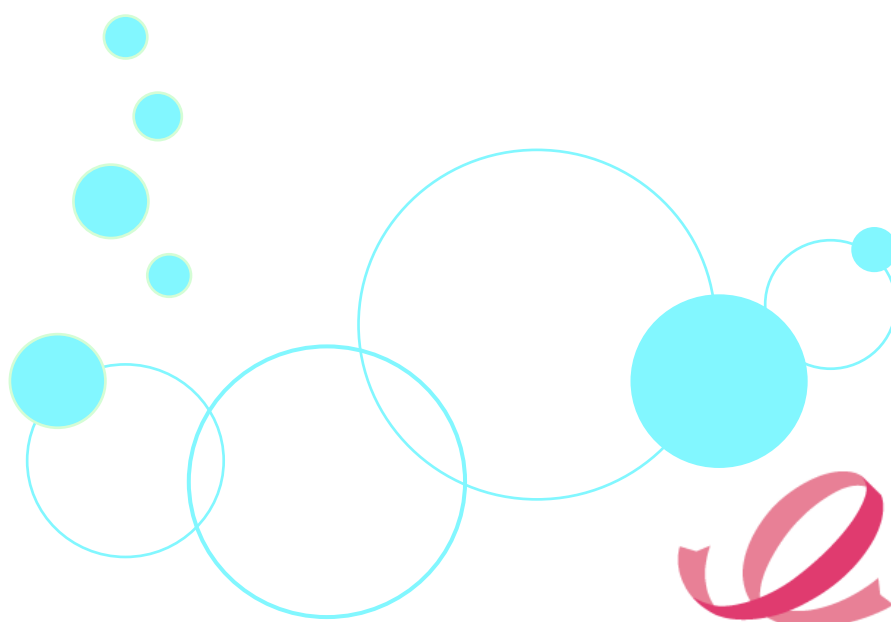


えきか

かくせい

腋窩リンパ節郭清をうけられた 患者さんへ

(リンパ浮腫について)



はじめに

この冊子の内容はおもに腋（わき）のリンパ節を切除された（腋窩リンパ節郭清）患者さんを対象にしています。

腋のリンパ節を切除した場合、術後しばらくは腋のつっぱり感や肩関節の動かしにくさ、痛みなど感じる場合があります。

これらの感じ方には個人差はありますが、がんばってリハビリを継続することで大部分は克服できます。

腋のリンパ節を切除した一部の患者さんで手術した側の腕がむくんでくる場合があります、これをリンパ浮腫といいます。

リンパ浮腫は腋のリンパ節を切除した患者さんすべてに発症するわけではありませんが、一度発症すると治りにくいという特徴があります。

この冊子はリンパ浮腫の予防法や退院後の日常生活での注意点について解説しています。

この冊子を読んでいただくことでリンパ浮腫に対する不安や疑問点が解決され、できるだけ手術前と同じような自分らしい生活を楽しんでいただく一助になれば幸いです。



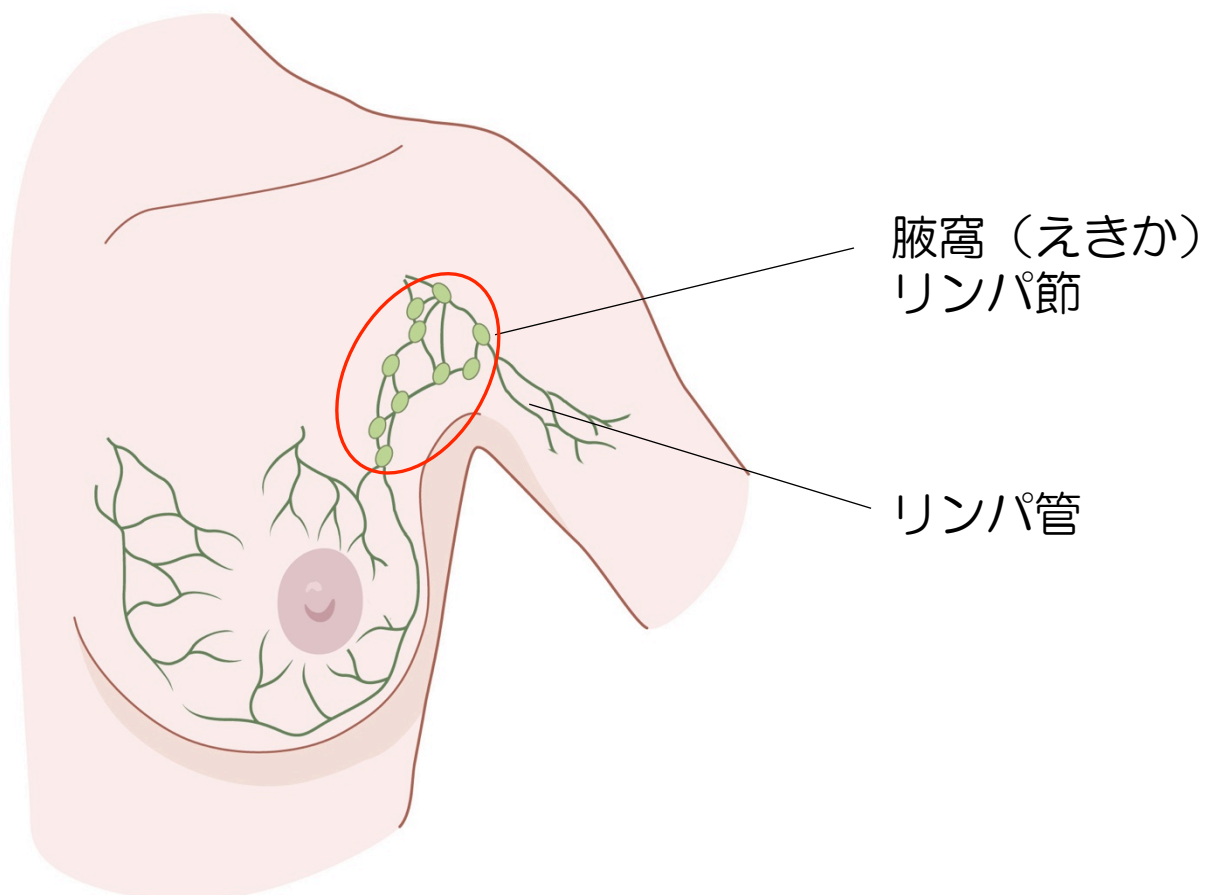
目次

1. リンパとは？	1
2. リンパ浮腫とは？	2
3. リンパ浮腫の症状	3
4. リンパ浮腫の予防	4
5. リンパ浮腫の治療	5
6. リンパ浮腫の治療（続き）	6

1. リンパとは？

体の中には動脈、静脈などの血管の他にリンパ管と呼ばれる管があります。全身の皮下組織にはリンパ管が網目状に張り巡らされており、体の細胞で不要になった物やタンパク質、白血球などを水分と一緒に運ぶ役割をします。リンパ管の中はこうした成分を含んだリンパ液が流れています。

リンパ節はリンパ管の途中にあり、病気の広がりを抑える関所のような役割をしています。腋の下、首の周り、太もものつけねなどに多く見られる小指の先くらいの柔らかい組織です。腕や乳房のリンパ液はおもに腋のリンパ節に流れ込んでいます。

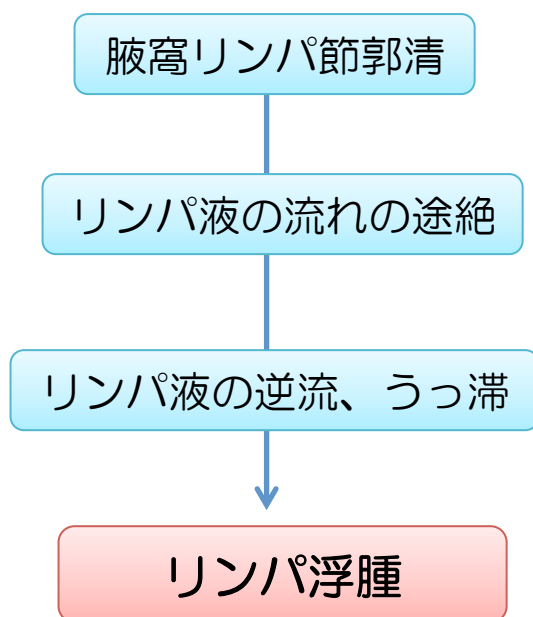
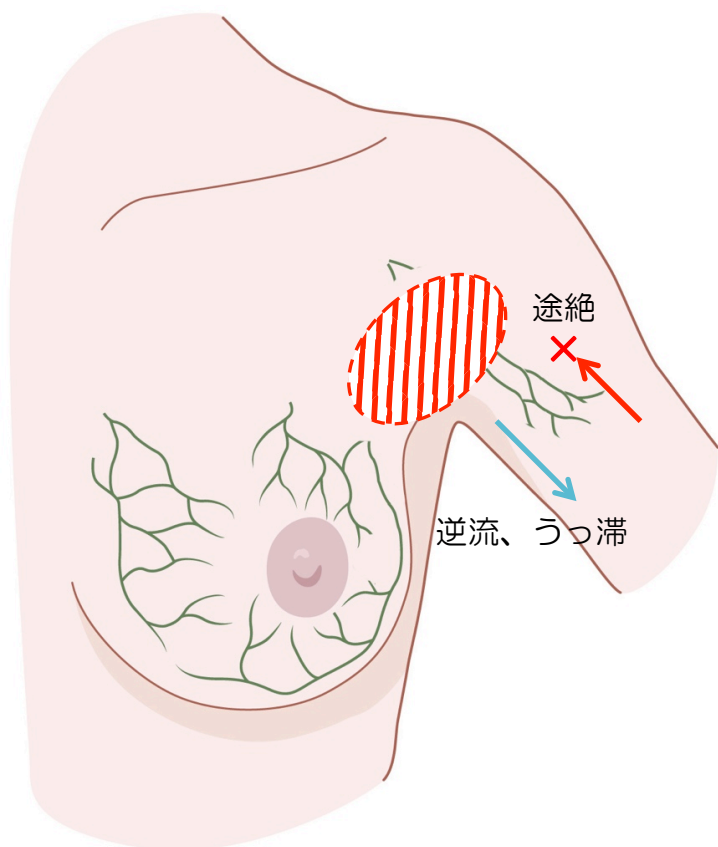


2. リンパ浮腫とは？

乳がんは腋のリンパ節へ転移しやすく、転移があった場合、腋のリンパ節やリンパ管を切除します（腋窩リンパ節郭清）。さらに放射線治療が行われることもあります。

その場合、今までその中を流れていたリンパ液がうまく流れなくなり、逆流やうっ滞を起こし、腕や手の皮下組織にリンパ液が貯まって腕がむくんでいきます。この状態をリンパ浮腫といいます。リンパ浮腫は手術後まもなく起こる場合もあれば、術後何年もたった後に起こる場合もあります。

リンパ浮腫が起きる頻度は、切除されたリンパ節の部位や数によって異なります。また、個人差も大きく、同じ手術を受けても起きない人もいれば起きる人もいますが、一般的に太っている人は起きやすくなります。



3. リンパ浮腫の症状

以下のような項目に普段から注意し、気になる症状があれば担当医にご相談ください。

- 1) 手術側の腕がだるい
- 2) 手術側の衣服の袖や指輪、時計などがきつい
- 3) 腕の皮膚にしわがよりにくい
- 4) 腕や手の静脈が見えにくくなった

ほうかしきえん < 蜂窩織炎について >

リンパ節郭清を行っている側の腕や手は、潜在的にリンパ液の流れが悪くなっていることが考えられます。このため手や腕の傷から細菌が入るとこれをうまく排除できず、菌の繁殖が起こります。これが広がってくると腕全体が赤く熱を持ったようになります。この状態を「蜂窩織炎」といいます。今まで腕がむくんでいなかった方が、こうした蜂窩織炎をきっかけにリンパ浮腫を発症したり、すでに発症している方もむくみがさらに悪化することがあります。

このような症状が起きた場合、腕を少し高くして、湿布や氷などで赤くなった部分を適度に冷やして下さい。抗生剤（化膿止め）を早めに投与する必要がありますので担当医や近くの医療機関を受診して下さい。マッサージや圧迫療法を行っている場合は一時中止して下さい。

蜂窩織炎をおこさないためには、前ページの「リンパ浮腫の予防」の項目に注意し、虫刺されやケガをしないように注意しましょう。体力が低下しても蜂窩織炎をおこしやすくなりますので、疲れ過ぎないようにすることも大切です。

4. リンパ浮腫の予防

リンパ浮腫の発症を確実に予防する方法はありませんが、日常生活での注意事項を守ることで、おこりにくくすることは可能と思われます。

現在むくみのない方は次の1) から6) までを心がけてください

1) 手や指にけがをしない。注射・採血、血圧測定はできるだけ反対側の腕を使いましょう

リンパ節郭清を行った側の腕は感染などに弱いのでけがをしないように土いじりや水仕事の際は手袋をしましょう。

2) 手指や腕のスキンケアをしましょう

ひび割れや皮膚が乾燥していると感染やかゆみ等の原因になります。保湿剤などでスキンケアを心がけましょう。また急激な日焼けなども避けるようにしましょう。

3) 少し腕をあげて寝る（10 cmほど）

寝るときにクッションや座布団をひじの下に入れ、心臓よりもひじの方が高くなるようにしましょう。

4) 腕を過度に使う運動をやりすぎない

テニスやバレーボールなど腕を激しく振るスポーツは禁止ではありませんが適度に腕を休ませ、長時間行わないようにしましょう。

5) 適度な運動をする

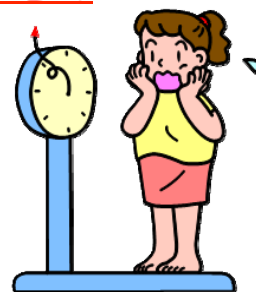
リンパ浮腫を恐れて腕を使わないことは逆効果です。疲れない程度であれば使ってもかまいません。ある程度の筋力は維持するように適度な運動は行いましょう。術後のリハビリも継続して下さい。

6) 体重増加に気をつける

太っている人はやせている人よりリンパ浮腫が起きやすく、治療効果も出にくい傾向があります。体重が増えないようにしましょう。体重過多の人は減量を心がけましょう

※ むくみのない患者さんにマッサージは必要ありません

※ マッサージにリンパ浮腫の予防効果はありません



5. リンパ浮腫の治療

残念ながらいったん発症したリンパ浮腫を完治させる治療法はありませんが、早期に発見し、適切なケアをすることで症状を改善させ、それ以上の悪化を防ぐことができます。

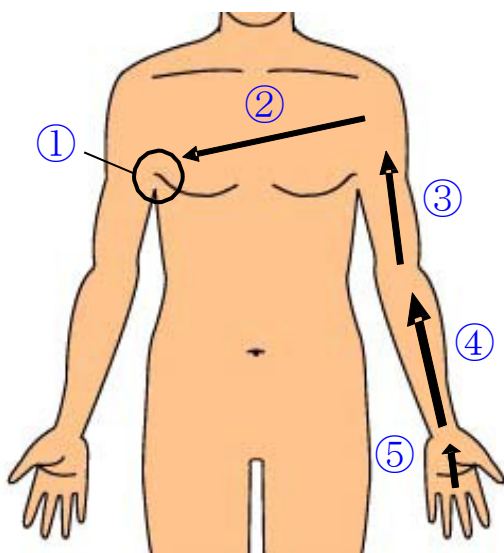
複合的治療

1) 用手的リンパドレナージ

マッサージを行い、うっ滞したリンパ液を正常なリンパ節が残っている反対側の腋の下まで誘導します。一日2~3回（朝、昼、夕）15~20分程行うのが適当です。

★ マッサージ開始前の準備運動

- ① 肩回しを10回（鎖骨が動くのを感じながら両腕を前から後ろへ大きく回転）
- ① 腹式呼吸を5回（口からゆっくり口笛を吹くように息を吐き、鼻からゆっくり息を吸う）



★ マッサージの方法（図の番号を参照）

- ① 手術していない方の腋の下をマッサージしリンパ液が腋の下のリンパ節へ流れ込みやすくします
 - ② 前胸部は手術していない方の腋の下に向けて流します
 - ③ 二の腕は肩先に向けて流します
 - ④ 前腕は手首から肘に向けて流します
 - ⑤ 手は指先から手首に向けて流します。
- 最後に仕上げとして、⑤⇒④⇒③⇒②の順で手術していない方のわきの下へ流します。



- ✓ 手のひら全体でゆっくりすりあげる
- ✓ 硬くなった部分は手のひら全体で柔らかく揉みほぐす
- ✓ 炎症（発赤や熱感、痛み）がある時はマッサージを中止しましょう

6. リンパ浮腫の治療（続き）

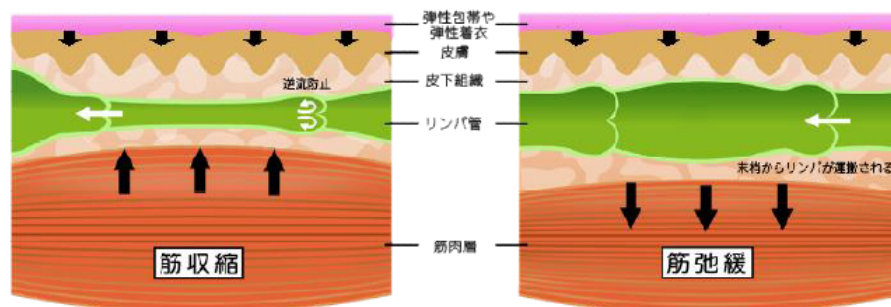
2) 圧迫療法

用手的リンパドレナージを行ってもそれだけでは再びリンパ液が皮下に戻ってきてしまい、リンパ浮腫は改善しません。これを防ぐために外から圧力を加え、リンパ液の戻りを防ぐ圧迫療法が必要です。圧迫には腕用ストッキング（スリーブ）や弾性包帯（バンテージ）を用います。こうした弾性着衣は腕の周径や浮腫の程度に応じてサイズや圧を決めます。弾性着衣が皮膚に食い込んだりすると浮腫の悪化につながるため専門的な知識を持つリンパ浮腫治療セラピストの指導のもとに行う必要があります。

3) 圧迫下での運動

圧迫療法を行った状態で腕の運動を行う事はリンパ浮腫の改善に有効です。むくんだ腕を表面から圧迫することで筋肉の運動による力が皮下組織に加わり、マッサージ的な効果が現れます。毛細血管からの漏れ出しも抑えるため浮腫が改善しやすくなります。

このためリンパ浮腫になると腕をかばって動かさないようにすることは逆効果です。適度な筋力を維持するためにもある程度動かすことは必要です。ただし過度な運動は控えてください。



4) スキンケア

できるだけ皮膚の損傷を防ぎ、蜂窩織炎をさけるために普段の生活でスキンケアを行う事を心がけてください。

- ✓ 保湿剤を使用する
- ✓ 刺激の強い石けんなどは使わない
- ✓ ブラシ等で強くこすりすぎない などです。

*リンパ浮腫の治療には専門的な知識が必要です。
治療開始前には担当医やリンパ浮腫外来を受診し
適切な指導を受けましょう。

医療機関を受診する目安

- * 蜂窩織炎が疑われる時
- * リンパ浮腫の初期兆候を認めた時

◆高知医療センターの連絡先◆

TEL 088-837-3000（代表）
乳腺甲状腺外科またはリンパ浮腫外来

