



第9回ももはな会



- 🌸 日時：2019年8月24日（土）14：00～16：00
- 🌸 講演：① 乳癌術後の暮らし ～リンパ浮腫をすすませないために～
② リンパ浮腫についてQ&A
- 🌸 講師：和光鍼灸院 原田和江先生

今回の主題 「万が一むくんでも、正しい技術で自己管理可能」

～不安感を抱いて生活するのではなく、正しい知識でむくませない心がけを～

（参考：国立がん研究センターがん情報サービス 一般の方向けのサイトより）

こんな症状ありませんか 🤔

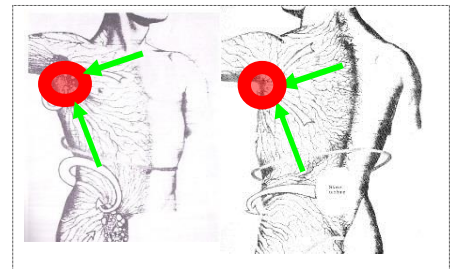
- 術後に無かった腕の重だるさ、ツッパリ感
- 皮膚をつまみあげると左右差がある
- 静脈の見え方に左右差がある
- 腕がむくむ、押すとへこみが出る



リンパ浮腫は自分で見つけることができます！たとえ発症しても正しい知識と技術で悪化を防げます！

1. リンパ浮腫のメカニズム

- ① 心臓から出た血液の一部は毛細血管を通して血管の外に出る（組織間液）。
組織間液が心臓に戻る経路：90％は静脈から、10％はリンパ管から
リンパはリンパ節を通過して心臓へ戻る。
- ② 原因：手術や放射線治療によるリンパ節やリンパ管の損傷
- ③ 右上肢と右上半身のリンパ管は右腋窩リンパ節へ注ぐ。
自分はどこがむくむのか理解しましょう



2. リンパ浮腫を進ませないために

- ① 当該部位にて下記を避けること！
 - ・ 腕が疲れることをしない（荷物を持ち続ける、同じ動作の反復）
 - ・ 食い込みを避ける（肘に荷物をかけない、ゴムをくいこませる）
 - ・ 皮膚を傷つけない（けが、汗疹、かゆみの常備薬、清潔は保持・保湿）
- ② 肥満は解消！
 - ・ BMI：体重（Kg）÷（身長×身長）（m）が 25 以上は肥満！22 程度が最適です
- ③ 炎症に注意！
 - ・ 次の症状が出た場合は、重症化の恐れあり！速やかに主治医に相談しましょう
 ✓腕の発赤 ✓熱 ✓痛み ✓腫れ
 - ・ 原因：リンパ節廓清による免疫力の低下、けが、
心身の疲労も誘因する。発症後はしばらく安静し、軽く冷やすのも良いでしょう

④ むくみがとれなくなったら・・・他疾患との鑑別が必要！早めに医療者に相談しましょう

⑤ リンパ浮腫と診断されたら・・・

- ・ 複合的理学療法（complex physical therapy）が有効！（国際リンパ学会が推奨）
- ・ 外科/リンパ管静脈吻合術（下腹部・陰部・乳房浮腫は有効！）
※上肢：皮膚を柔らかくする効果はあるが、圧迫は逃れられない
- ・ 内科/特効薬無し、利尿剤は無効

3. 複合的理学療法（complex physical therapy：CPT）

① 生涯、CPT の継続が必要（スキンケア、リンパドレナージ、圧迫、圧迫下の運動）

- ・ 1 期：集中排液期（開始 4 週間、入浴時以外は包帯で暮らす）＊本来は入院管理
- ・ 2 期：維持期（日中は弾性着衣で就寝時は包帯を巻く）＊外来で自己管理中心

② スキンケア

- ・ 炎症症状がみえたら、速やかに主治医に相談
- ・ 清潔保持（スリーブは毎日洗濯）
- ・ 保湿（リンパ浮腫は乾燥しがち）

湿疹、かゆみ、あせも
用の軟膏を常備すると
良いですよ

③ リンパドレナージ：今回は乳癌術後右上肢リンパ浮腫の場合

1. 体幹の前処置：肩回し、腹式呼吸

首のくぼみを刺激し、深部リンパ管内のリンパを静脈へ流入させることから始める

2. 左右腋窩間、右腋窩と右鼠径間の処置

右体幹にうっ滞しているリンパを左腋窩リンパ節、右鼠径リンパ節へ誘導する

3. 患肢上腕外側を肩上部へ

4. 患肢上腕内側を外側へ

5. 患肢前腕を上腕へ

6. 体幹の後処置

ドレナージの構成は決して一律では
ないため、治療歴、皮膚の状態、
体調等を考慮しましょう

④ 包帯による圧迫療法

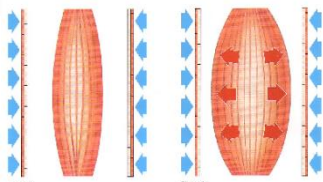
- ・ 圧力を均等にし、皮膚保護の為、筒状ガーゼ包帯、フリース素材の包帯を用いる
- ・ 推奨するのは 24 時間包帯のまま日常生活を送る事（除入浴時、約 4 週間）
- ・ 適度な圧を得るため、包帯は複数用いる
- ・ 維持期も就寝時は包帯で圧迫

暑いときは大変ですが、
実施すれば必ず
改善できます！

〔圧迫の効果〕

- ・ 筋肉ポンプ作用の増強
- ・ 毛細血管に圧を掛けることでリンパの生成を抑制
- ・ リンパの貯留を防ぎ、線維化した部をほぐす

静止時：
包帯による圧



運動時：包帯の圧迫下
で筋が収縮すると圧が
増強する

リンパ浮腫管理用の弾性包帯
は、静止時は圧がかかり過ぎ
ず、運動時はしっかり圧を
かけるように伸縮率が計算され
ています

⑤ 弾性着衣による圧迫

- ・ 維持期の圧迫に：弾性スリーブ、弾性手袋
(編み方：平編み、丸編み)

⑥ 弾性着衣

- ・ 就寝時は外す
- ・ 一部で二重になったり、
食い込むような着用はしない
- ・ 独力で脱着できるものを選ぶ
- ・ リンパドレナージと併用する

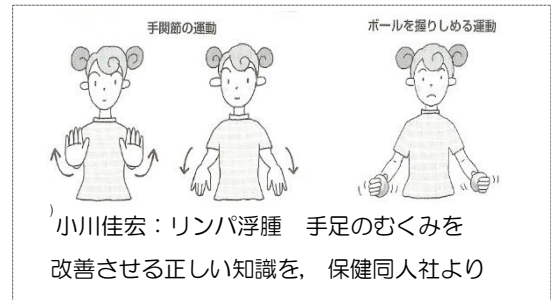


スリーブで手の甲や指に
浮腫を起こす事があるので
注意しましょう！



⑦ 圧迫下の運動療法

- ・ 放射線照射野は無理に動かさない
- ・ 疲労を残さない
- ・ ストレッチの様な軽いものから



4. まとめ

1. リンパ浮腫を発症したら、複合的理学療法を続けることで悪化を防げます
2. 禁忌症など注意点があるため、自己判断で治療を始めることは危険です
3. あきらめないことが大切です。いつからでも間に合いますが、発症初期に始める方がケアは簡単です。皮膚が硬くなると改善まで時間がかかり、手間も増えます



5. 経験してみよう！ 佐藤佳代子：リンパ浮腫治療のセルフケア 文光堂より

- 皮膚のリンパ管に軽く圧をかけるため、手掌を軽く密着させる。
- リンパ管の収縮は最大で 30 回/分程度、よって、1～2 秒で 1 回転をさせるとよい。

ここまでは、『講演：乳癌術後の暮らし～リンパ浮腫をすませないために～』



6. リンパ浮腫について Q&A (質問：患者会員・スタッフ 回答：原田先生)

Q1 重い物は何 Kg まで OK ですか？

A1 よく質問されますが、明確に回答はできません。腕がだるくなったり、疲れを感じたら、それ以上無理をしないことが大切です。模様替えや引っ越し後、買い物を沢山した後、むくんだという話は良く聞きます。

Q2 リュックは OK ですか？

A2 安全に使うには、術側とは逆の肩に背負う事です。両肩で背負う場合、紐が太く、食い込まないものを選んで下さい。タオルを肩紐の下に置くもの良いです。また、荷物は軽めにしましょう。リュックの紐が食い込み、浮腫を発症した方がいます。

Q3 スリーブで指までと手首までがあるが、どのような違いがありますか？

A3 手首までのタイプは縫製上、手首の圧力が強くなるものがあり、手の甲をむくませることがあります。指までのタイプも同様のリスクはありますが、手首までのものと比べると発症率は低いです。



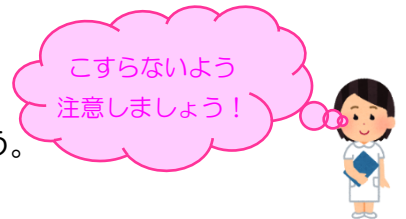
Q4 弾性包帯の巻き方について

A4 包帯を複数使用し、外巻と内巻を交互に、開始はどちらでもOK。

Q5 自己リンパドレナージ方法について

A5 手を軽く当てて、皮膚をずらすことが大切です。

腕に関しては中枢から末梢にかけてマッサージしましょう。



Q6 下肢浮腫について

A6 乳癌の患者さんは腋窩リンパ節を郭清・切除されることで上肢のリンパ浮腫を起こします。下肢浮腫は別の原因から生じる浮腫の為、鑑別診断が必要です。

Q7 弾性包帯の補助金について

A7 「厚生労働省 弾性着衣等の装着指示書」で検索すると、詳細な説明と指示書のフォームをダウンロードできます。指示書を先生に作成いただければ、スリーブ、グローブとも2枚まで補助が出ます。対象となる着圧は30mmHg以上です（医師判断がある場合はこれに限らない）。また、弾性包帯の補助金はスリーブ、グローブとも装着不可と医師の判断が出た場合に限り請求可能です。半年経過後に同様の請求ができます。

Q8 弾性スリーブ、グローブ購入後の療養費請求について

A8

- ① 指示書の準備
- ② スリーブ、グローブの購入
- ③ 保険窓口へ指示書を購入時の領収書を提出

(別紙様式)

弾性着衣等 装着指示書

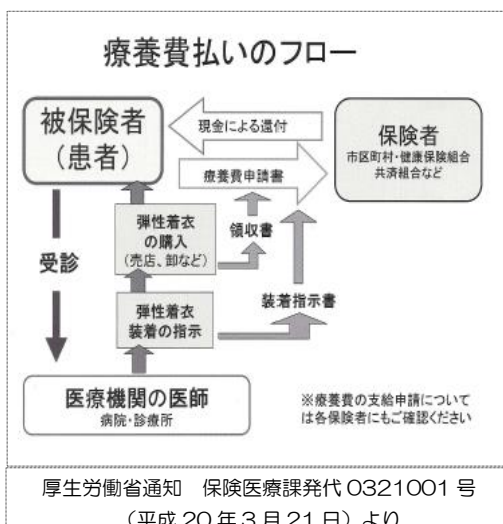
住 所			
氏 名		性別	男・女
生 年 月 日	明・大・昭・平	年	月 日
診 断 名			
手術年月日	昭・平	年	月 日
患 肢	右上肢・左上肢・右下肢・左下肢		
弾性着衣等の種類	ストッキング・スリーブ・グローブ・包帯		
着 圧 指 示	mmHg		
特 記 事 項			

本患者は、上記疾患のため、患肢を常時圧迫する必要があり、弾性着衣等の装着を指示しました。

平成 年 月 日

医療機関名
所 在 地
電 話 番 号
医 師 名

※記載上の注意
1 各欄に記載又は該当項目に○を付すこと。
2 「手術年月日」欄について、他院で術を行った等の理由により詳細な日付は判らない場合は、「何年何月頃」との記載でも良い。
3 「患肢」及び「弾性着衣等の種類」が複数ある場合は、その内訳を「特記事項」欄に記載すること。
4 「弾性着衣等の種類」が包帯の場合は、包帯の装着を指示する理由を「特記事項」欄に記載すること。
5 「着圧指示」が30mmHg未満の場合は、装着が必要と判断を「特記事項」欄に記載すること。



療養費として支給される
1 着あたりの上限額

- 弾性スリーブ：¥16,000-
- 弾性グローブ：¥15,000-
- 弾性包帯：¥7,000-

(包帯は、筒状包帯、パットイング包帯、ガーゼ包帯、粘着テープ等を含み1組とする)

