

リンパ浮腫のある方へ

～安心して日常生活を
過ごせるために～



日常生活の注意点

1. 安全・安楽

- ・リンパ浮腫がある場合は、皮膚が傷つきやすくなっています。皮膚を傷つけないように衣類で保護し、ぶつけたときに傷を作らないように注意しましょう。
- ・リンパ浮腫があるからといって安静を保つことはありません。バンテージ（包帯）やストッキング・スリーブを着用しながら、むしろ適度な運動を取り入れることで、リンパの流れをよくすることもあります。浮腫が増強するようであれば、必要以上の運動ということになります。無理せず調整しながら日常生活をお過ごしください。
- ・横になられるときは、安楽な体位で過ごしてください。ただし、下肢を上げすぎると腰痛を引き起こすことがあるため、座布団2枚くらい（10～20cm）にしましょう。
- ・正座は浮腫みを増強させることがあります。長時間の正座を避け、椅子に座るよりは足を投げ出して座ったほうが良いでしょう。



2. 感染予防

- ・リンパ浮腫がある部分は、皮膚が傷つきやすく、リンパの流れが停滞しているため、傷口から感染を引き起こしやすい状態です。そのために、皮膚を傷つけないようにすることが大切です。虫さされ、やけどなどにも注意が必要です。外に出て作業をするときには、虫除けスプレーを使用し、長袖・長ズボン、手袋などを使用しましょう。また料理をする際にも、油の跳ね返りによるやけどには注意をしましょう。
- ・傷ができてしまった場合は、きれいに水で洗い流し、消毒をしてください。
- ・万が一その部分が赤く熱を持ってきた場合は、病院を受診してください。→蜂窩織炎の治療になります。



3. 清潔（スキンケア）

- ・ スキンケアの目的は、①健康な皮膚の組織を維持する、②皮膚の乾燥を防ぎ、感染の危険を少なくする、ことです。
- ・ 皮膚の観察と保湿が大切です。皮膚の観察は、①傷ができていないか、②感染の徴候や皮膚のトラブルはないか、③これまでの患肢の太さと比べて浮腫んだ部分がないか、などです。
- ・ 浮腫があると皮膚は乾燥しやすい状態です。乾燥すると、皮膚の抵抗力が低下し細菌感染の機会が増え、皮膚が傷つきやすくなるため、こまめに保湿を行いましょう。
- ・ 皮膚を清潔にするときには、ゴシゴシと擦るのではなく、十分に石鹸を泡立て、その泡で洗うようにし、その後十分洗い流しましょう。また、汚れを拭くときはやわらかいタオルで軽く押さえるようにしてふき取りましょう。
- ・ リンパ漏（むくみがある部分からポタポタ・ジワジワ水分が出てくるような時）があれば、受診時に医師に伝えてください。



4. 食事・栄養

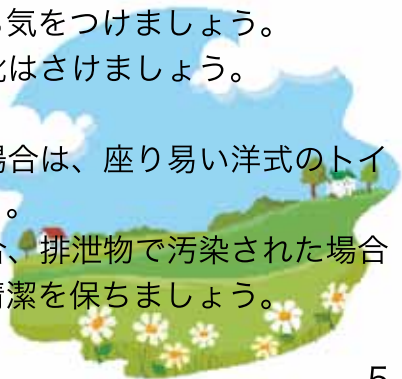
- ・過剰な体重増加は、皮下脂肪の蓄積によりリンパ管の輸送能力を低下させるため、リンパの流れを妨げることになり、むくみが強くなります。
- ・リンパ浮腫だけに関して言えば、食事内容の制限はとくにありませんが、塩分はやや控えめに、栄養のバランスのよい食事を心がけるようにしましょう。
- ・水分は適度にとってかまいません。

5. 衣生活

- ・衣服を脱いだ後に衣類や下着の跡がつく場合は、その衣服がきついというサインです。正常なリンパの流れを阻害しないように、ゆったりしたものを着用しましょう。
- ・リュックサックやショルダーバックなどの肩紐のついたバックは、肩紐が広いものを選びましょう（上肢がむくんでいる場合）。
- ・きつい下着やベルト、ガードル、靴下など身に付けるもの全てにも気をつけましょう。
- ・サイズの合わない靴はさけましょう。

6. 排泄

- ・下肢に浮腫がある場合は、座りやすい洋式のトイレを利用しましょう。
- ・リンパ漏がある場合、排泄物で汚染された場合は速やかに洗浄し清潔を保ちましょう。



7. 活動・休息

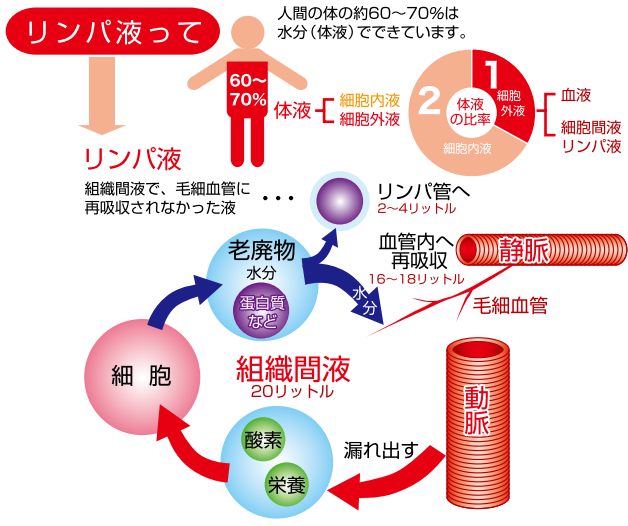
- ・家事や仕事は疲労感が出ない程度にとどめましょう。周囲の人にも理解してもらうように話をしてみましょう。休み休み行うのもひとつです。
- ・下肢に浮腫がある場合の立ち仕事や座りっぱなしの仕事では、時々屈伸運動をしたり、足首の曲げ伸ばしを行ったりと、時々簡単な運動を取り入れることが大切です
- ・避けたほうがいい活動は、①重い荷物を繰り返し持ち上げるような動作、②疲れを翌日に持ち越すような運動です。
- ・ゆっくり荷物を持ち上げてみて患肢の痛みが増す感覚もなく、後日浮腫が増強しなければ、その程度の重さは大丈夫と判断してよいでしょう。しかし、無理せず、重いものは他の方に持っていただく、カートを利用するなど気をつけましょう。
- ・何気ない日常生活の中でも、患肢に負担をかけやすいのはどのような場合なのかを、ご自身で想定しておき、対処方法を考えていけるようにしましょう。
- ・予防対策を忘れてしまっても、その後自分自身で患肢に何か異常がおきていないか、これまでと何か違うことはないか、観察しておくようにしましょう。

8. その他

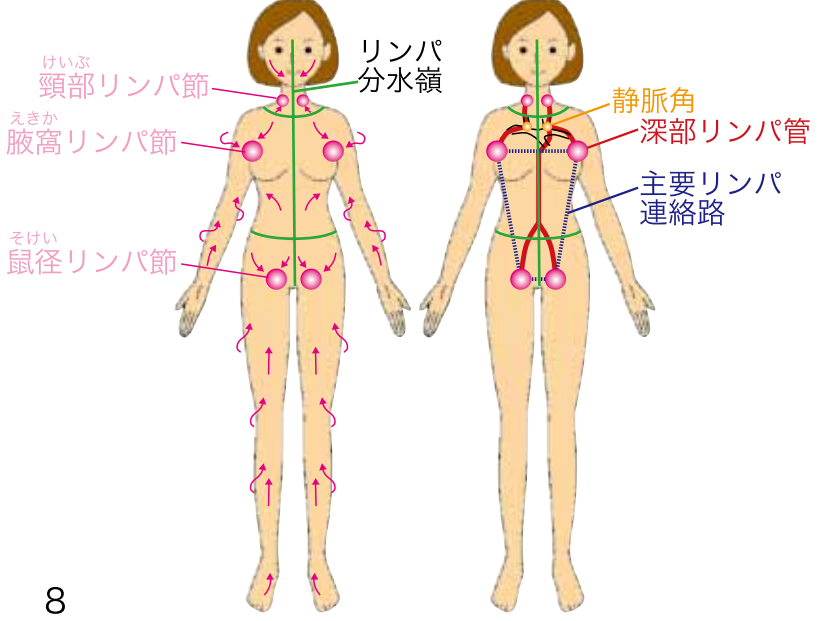
- ・運動として、散歩やサイクリングなど、関節を大きく動かす運動を心がけましょう。
- ・運動の目的は、筋肉を強化するものではなく、筋肉や関節を動かすことによって、リンパ液の還流を促進することです。運動した後に疲労感が残る場合は、過度な運動量であると判断してください。
- ・飛行機に乗る場合は、弾性ストッキング・スリーブなどを使用したほうが良いといわれています。持っていない場合でも、時々体を機内で動かすようにしましょう。
- ・浮腫は、温熱刺激や寒冷刺激でも増強することがあります。天候の急激な寒暖、長時間の入浴、サウナ、局所的な温熱刺激（ホットカーペット、カイロ）、日焼け、活発に患肢を反復させる運動（たとえば拭き掃除など）は避けましょう。



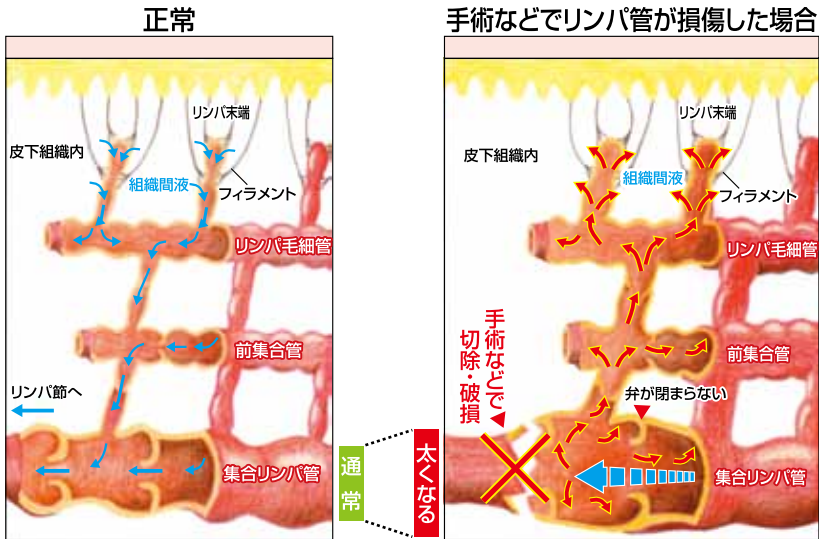
実際のリンパの流れについて



リンパ連絡路について



なぜ、優しくマッサージするの？



皮膚の直ぐ下からリンパ管が始まり、途中に逆流防止弁がついている所まで刺激をして流すと、あとは自動的に収縮するシステムがあります。一定量のリンパ液が流れると次のリンパ管単位へ液を押し出すシステムになっています。

なぜゆっくりおこなうの？

リンパ液は皮膚から始まり、静脈角で静脈内に注がれる一方通行の流れです。リンパ液の流れは血液の流れに比べ、遙かに遅く、最も遠い部分から静脈角へたどり着くまでには24時間程度かかるほどゆっくり流れます。そのため、1～2秒に一度の割合で皮膚を動かすことがいとされています。

リンパ浮腫のケアの実際 複合的理学療法について

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つを合わせて行う治療のことです。

早期に対応することで悪化を防ぐことができます。

1. **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。保湿クリームを使用してください。
2. **リンパドレナージ**：皮膚や皮下組織に溜まったリンパ液を正常なリンパ節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は違います。
3. **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。弾性スリーブ・ストッキングや弾性包帯を使用します。
4. **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。

リンパドレナージの方法

図 近藤敬子他：リンパ浮腫ケアの実際, Vol.22, No.1, P22-29 ナーシングトゥデイ

例 左上肢浮腫リンパドレナージ

- ①肩回し10回
 - ②腹式呼吸5回
 - ③右わきの下のマッサージ20回
 - ④a→b→cの順に③に向けて
各5回ずつ流す
 - ⑤左足の付け根のマッサージ20回
 - ⑥左腰とお尻e→f→gの順に
⑤に向けて各5回ずつ流す
 - ⑦肩～肘まで肘→肩に向けて
前面・後面 各5回流す
 - ⑧肘 内側・外側 各10回ずつ
 - ⑨腕 手首→肘に向けて
前面・後面 各5回流す
 - ⑩手首 挟んで 5回
 - ⑪手甲 挟んで 5回
 - ⑫手指 挟んで 5回
- ⑫→⑪→⑩→⑨→⑧→⑦→⑥→⑤→④→③
と戻り、最後に⑫から③までいきなり3回程度流す。



ここがあまりやると腫れます。
指の指を握り締めてゆっくり戻すを繰り返してほぐ
しましょう。

★背部は、手が届く範囲でかまいません。また、手が届かないところは、ご家族に行って頂くのも一つです。
☆右腕のむくみの方は、反対側を上記の方法で行ってください。

【下肢リンパドレナージ】

例 左下肢浮腫の場合

- ①肩回し 10回
- ②腹式呼吸 5回
- ③左わきの下 20回
- ④左横腹 a→b→c の順で
③に向けて各5回流す
- ⑤太もも d→eの順で
前面・後面 各5回
- ⑥膝 前面・後面 各5回
- ⑦膝下 足首→膝に向けて
前面・後面 各5回
- ⑧かかと・くるぶし 各5回
- ⑨足甲・足裏 挟んで 各5回
- ⑩足指 挟んで 各5回

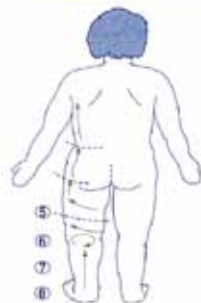
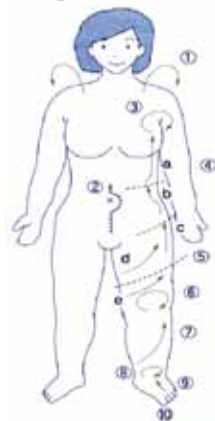


図 近藤敬子他：リンパ浮腫ケアの実際、
Vol.22, No.1, P22-29 ナーシングトゥデイ

⑩→⑨→⑧→⑦→⑥→⑤→④→③と戻る
最後に⑩→③に向けていきいきに3回流す

★背部は手の届く範囲を行います。手が届かない所は、
ご家族にお願いするのも一つです。

☆右足のむくみの場合は、上記の反対側を、両側浮腫の場合は両側を上記のように行います。おなかの手術をされていない場合は、左右の足の付け根へ流します。

むくみを抱えて生活をするのは
とても不安だと思います。
一人で抱えないで、少しでも日々生活が安心して過ごせるように願っています。
遠慮なくご相談ください。



亀田総合病院
緩和ケア認定看護師
医療徒手リンパドレナージセラピスト 千葉恵子
作業療法士 飯田美寿々

