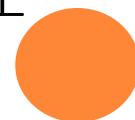




リンパ浮腫ってなんだろう



市立岸和田市民病院 リンパ浮腫療法士
川崎 美玲

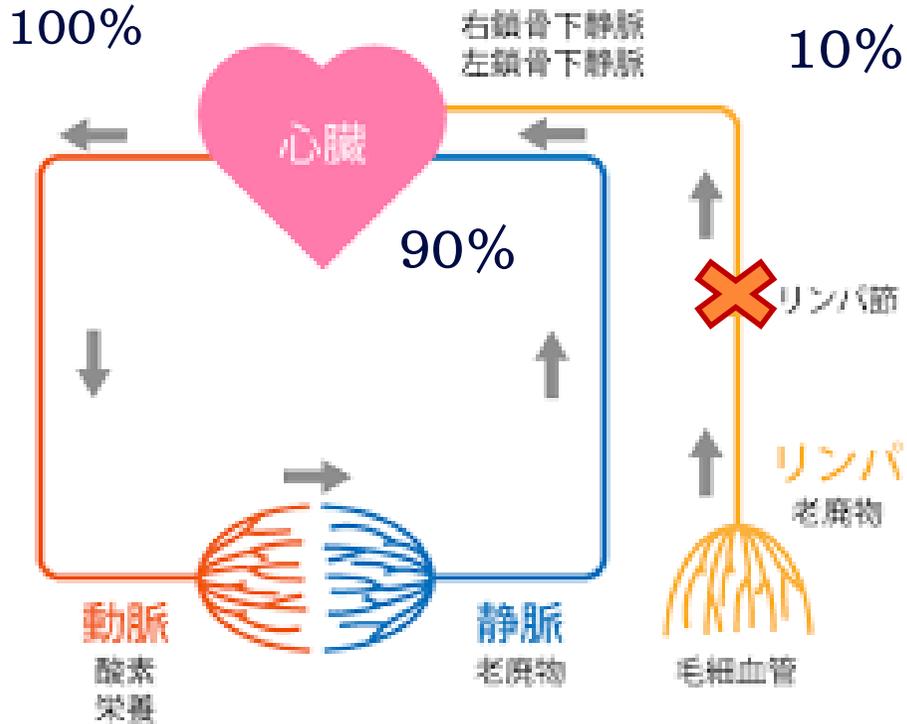


リンパ浮腫

リンパ郭清（切除）手術や放射線治療によって
引き起こされる副作用のひとつ
（二次性リンパ浮腫）



リンパ管の働き



リンパ節切除（手術）、放射線治療によって

リンパ節が障害



リンパ管中断



吸収しきれなかった蛋白質が組織の中にたまる



たんぱく質は水分を引き付ける



組織内の蛋白質、水分の増加



浮腫



リンパ浮腫の特徴

★治療後すぐに発症する場合と、10年以上経過して発症する場合があります、発症すると治りにくい

★合併症を起こすと日常生活にも支障をきたしてしまう

合併症

リンパ漏

水疱が破れてリンパ液が出る



蜂窩織炎

発赤・熱感がある

38.0以上の発熱



リンパ浮腫がおこりやすいきっかけ

引越し
寝不足

法事
介護

旅行
打撲・けが

過労
など



むくむ前の小さなサイン

だるさ

微妙な
ぶよぶよ感

なんとなく痛い

物を
落としやすい

腕時計
指輪がきつい



リンパ浮腫を悪化させないために…

<日常生活の注意>

①衣類の選び方

締め付けない



②運動

- 🌿 疲れる前にやめる
- 🌿 適度に休憩を取り入れる
- 🌿 頑張りすぎない



③ (腕の浮腫)

重いものは持たない



④ スキンケア



⑤ 仕事上の注意



⑥ 十分な休養と睡眠

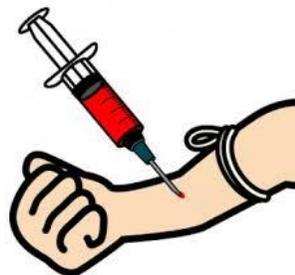


⑦ 肥満防止



適正体重

⑧ 旅行・移動時の注意 長湯・サウナは避ける



⑨ 医療機関受診時の注意

鍼灸治療は受けない
患肢での血圧測定・採血は避ける



リンパ浮腫を発症してしまったら

治療

○CPT（複合的理学療法）

- ① スキンケア
- ② MLD
（医療徒手リンパドレナージ）
- ③ 圧迫療法
- ④ 圧迫下の運動療法



リンパ浮腫ケア外来の紹介

- 第1.3.4 月曜日 1日最大5名まで診察可
- 要予約
- リンパ浮腫療法士1名で診察
- 初診時は主治医からの紹介が必要
- 自費診療
- 混合診療不可（他科の診察や検査を同日に受けることができない）



★お願いしたいこと★

- 過度に怖がらない
⇒予防的な圧迫は効果がない
- 無理をしない
⇒普段より無理をした時は早めに休む
- むくむ可能性がある部位を大切にする
顔に化粧水を使用するように、保湿剤を使用して肌を守る
⇒日々のケアが早期発見につながる



もしかして・・・と
気になった時には
まず主治医に御相談してください

