

☆むくみのお手入れはじめましょう☆

<なんで“むくむ”の??>

手術(リンパ節をとるもの)や放射線治療などにより体内で不要になった老廃物などを運んでいるリンパ管が損傷され、輸送されるはずのリンパ液がたまることにより、リンパ浮腫と呼ばれる“むくみ”が出てきます。リンパ浮腫は、一度発症すると完治するのが困難とされています。

しかし、日常生活の中で少し気をつけることでリンパ浮腫を発症しにくくすることや、発症を早めに発見して治療を開始することで、治るのは難しくても悪化することの予防につなげることができます。そのために、皆さんに知っておいてほしいことをまとめました。

<リンパ浮腫とは>

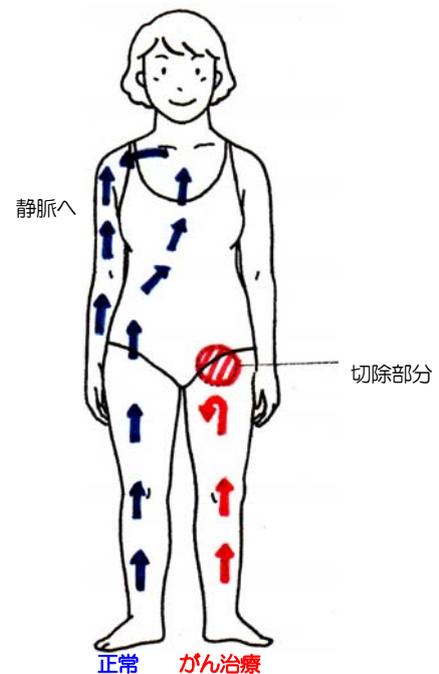
皮膚や組織のすみずみから集められたリンパ液(老廃物)はお腹の中央に通っている太いリンパ管に入り、最終的には鎖骨のくぼみの奥から静脈に流れます。その後、リンパ液は血液循環に戻り、不要な水分は尿として排出されます。

リンパ管は、自ら管の壁を収縮させてリンパ液を流します。その動きは、1分間におおよそ10回程度と大変ゆるやかです。また管の中には逆流防止弁があるため、リンパの流れは鎖骨に向かってのみ流れています。

体の中にはいくつかリンパ液の通り道である大き目のリンパ節があります。足のリンパ液は鼠径リンパ節へ、腕のリンパ液は腋窩リンパ節へ、頭部のリンパ液は鎖骨リンパ節へと流れ循環しています。

婦人科治療(手術によるリンパ節を取る手術や放射線治療)においては鼠径部にある大きなリンパ節(鼠径リンパ節)の機能が損なわれるため、そこから先にリンパ液を運ぶことができず、たまっていくことで“むくみ”ができます。これをリンパ浮腫と言います。例えば、道路で交通事故があったとします。すると他の車は通れずにどんどん渋滞していくでしょう。そのため、交通事故現場をさけて別の道路に誘導してくれる場合がありますね。すると渋滞は解消され車は進むことができます。

このようにリンパ液もわき道があればそこを流れることができます。治療により鼠径部から先のリンパの流れが悪くなると、むくみが足の付け根近くから始まり、徐々に足の先へ進行することが多いです(もちろん例外もあります)。



<リンパ浮腫の症状>

こんな症状ありませんか？

- 足全体が腫れている
- 熱い
- 乾燥
- だるい
- 重い
- 疲れやすい
- 痛い
- しびれている
- 皮膚の色がいつもと違う（赤い、青紫がかっている）

<こんなときは受診しましょう>

足の熱感、発赤、かゆみ。痛みや悪寒、急な発熱などの症状の場合は、すぐに医師に相談しましょう。

<リンパ浮腫にならないために日常生活でできること>

- (1) 長時間同じ姿勢をとらないように気をつけましょう。
- (2) 眠っているときは足のほうを心臓より 10 cm くらい高い位置に保つようにしましょう。その際、腰に負担がかからないように両足を上げたほうが良いでしょう。
- (3) 立っているときは、体重移動をしたり足踏みをして足を動かし、リンパの流れを促すようにしましょう。
- (4) 椅子に座っているときは、反対側の椅子に足を乗せたり、時々足を動かしたりしましょう。また足を組んだりすることもなるべく避けましょう。
- (5) 正座はなるべく避けましょう。正座をするときは短時間にして座布団を敷くなど、しびれのないように気をつけましょう。
- (6) 肥満はリンパの循環を悪くするので、食事に気をつけましょう。
- (7) 体を締め付ける下着や衣服、ベルトはリンパ液の流れを妨げるので、ゆるめのものにしましょう。



<リンパ浮腫の基本的な治療法>

リンパ浮腫を発症しても早くから適切に治療を開始することでさらなる悪化を防ぐことができます。リンパ浮腫の治療法は複合的理学療法と呼ばれており、①スキンケア、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 つをあわせて行うと効果的であると言われています。

① スキンケア

むくみがあると、小さな傷や皮膚の乾燥から感染しやすい状態です。感染してしまうとむくみが強くなるので注意しましょう。

- (1) 爪と足の清潔を心がけましょう。
- (2) 保湿クリームを使用し足の皮膚に潤いを与えましょう。
- (3) 外傷に注意しましょう（切り傷、深爪、脱毛、日焼け、火傷、虫刺され、ペットの引っかき傷、しもやけ、その他の外傷）
- (4) 熱すぎるシャワーや長時間の入浴に注意しましょう。サウナは避けましょう。
- (5) むくみがあるところの注射、鍼・灸治療、強い刺激のマッサージは避けましょう。



(6) 水虫、爪白癬などは早めに専門医の診察を受けましょう。
体毛の処理はかみそりを使用せず電気かみそりや除毛ムースを使用しましょう。

② リンパドレナージ

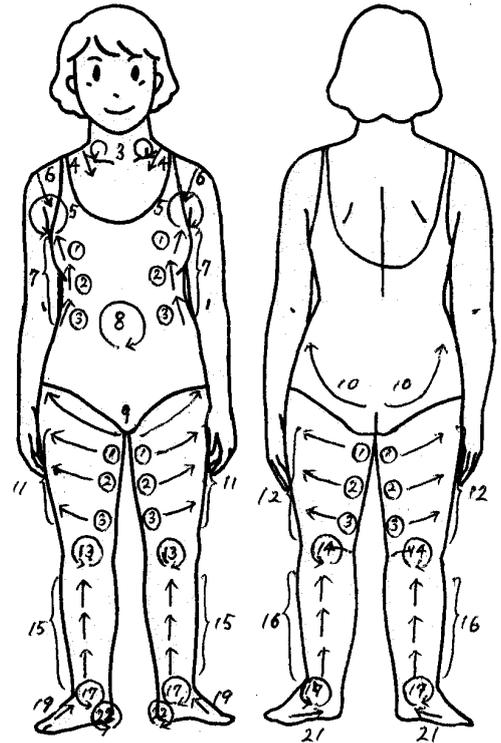
治療前までは鼠径リンパ節(足の付け根にあるリンパ節)から流れ出ていたリンパ液を脇のリンパ節(腋窩リンパ節)へ流す通路を作るためにマッサージ(1~22)を行い、その次に、できた通路からリンパ液を流すための(21→5へと戻る)マッサージを行うことが大切になります。

【ポイント】

- ※マッサージの目標は「脇のリンパ節(腋窩リンパ節)へ流すこと」。
- ※手の動きはゆっくり皮膚を伸ばすようにしましょう。

1. 肩の後ろ回し 10回。
2. 腹式呼吸 5回。…鼻から吸って口から吐きましょう。
3. 鎖骨の上のくぼみに手を当て、内側から外側に向かって回す。左右7~8回(以降回数と同じ)。
4. 肩から鎖骨に向かって皮膚を前方に引くようにする。
5. 脇の下に手を当て、手を密着させたまま円を描くように手を動かす。
6. 肩に手を当て、脇に向かって手を動かす。
7. からだのわき(側腹部)のマッサージ：
 - ① 脇の下に手を当て、その手を脇に向かって皮膚をさする。
 - ② ①で当てた手よりも手一つ分下に手を当て、脇に向かって皮膚をさする。
 - ③ これをウエストまでずらしながら、脇に向かって皮膚をさする。
8. へその両わきに手を当て時計回りに軽くさする。(傷があるので力を加減しましょう)
9. 足の付け根の内側から外側に向かってさすり、そのまま脇に向かってさする。
10. お尻の内側(真ん中)から外側に向かってさすり、そのまま脇に向かってさする。
11. 太ももの前面のマッサージ：
 - ① 足の付け根の下に手を当て、内側から外側に向かってさする。
 - ② ①で当てた手よりも手一つ分下に手を当て、太もも前面を内側から外側に向かってさする。
 - ③ これを膝まで繰り返す。
12. 太ももの後ろ側のマッサージ：
 - ① お尻の下に手を当て、内側から外側に向かってさする。
 - ② ①で当てた手よりも手一つ分下に手を当て太もも後ろ側を内側から外側に向かってさする。
 - ③ これを膝の裏まで繰り返す。
13. 膝に手を当て、手を密着させたまま円を描くようにさする。
14. 膝の裏に手をあて、手を密着させたまま円を描くようにさする。
15. すねに手を当て、膝に向かってさする。次に手一つ分下から膝に向かってさする。これを足首まで繰り返す。
16. ふくらはぎに手を当て、膝の裏に向かってさする。次に手一つ分下から膝の裏に向かってさする。これを足首まで繰り返す。
17. くるぶしの内側と外側に手をあて、円を描くようにさする。
18. 足首を内側から外側に向かって回す。
19. 足の甲を指の付け根から足首に向かってさする。
20. 隣り合う足の指を左右それぞれの手でつかみ、指を開くよう前後に動かす。各指に行く。

21. 足の裏を指の腹からかかるとに向かってさする。
22. かかるとに手を当て、円を描くようにさする。
23. 21に戻り、その後順に5まで戻ってマッサージする。



③ 圧迫療法

圧迫（弾性ストッキング）を使用することによりリンパ液の流れを促進し、そのまま動くことでマッサージ効果が期待できます。

- （1）弾性ストッキングなどを使用する前は、必ず医師に相談しましょう。
- （2）症状に合ったサイズのもを着用しましょう。弱い圧やゆるいサイズだと効果は得られず、また強すぎる圧や小さいサイズでは痛みやしびれ、部分的な浮腫の増加がみられることがあります。
- （3）痛みやしびれ、違和感を感じる時ははずしましょう。
- （4）サイズの変化やゆるみが生じるので4～6ヶ月ごとに診察を受け、定期的な交換をしましょう。

④ 圧迫した状態での運動療法

散歩程度でも筋肉を動かすことによってリンパの流れが活発になります。無理をしないこと、痛みを伴わないこと、毎日続けられることが大切です。

- （1）体調、体力にあった運動量にしましょう。疲労は浮腫を増す原因になります。
- （2）散歩、水中ウォーキング、サイクリングなどは効果的です。

