



リンパ浮腫を予防するために

～乳房の手術を受けた方へ～

リハビリテーション科&ブレストケアチーム

目次

リンパ浮腫（腕のむくみ）って？ ……………	1
リンパ浮腫の特徴 ……………	2
リンパ浮腫を早期発見・早期治療するために ……	2
蜂窩織炎 ……………	3
日常生活上の留意点 ……………	4-8
リンパ浮腫かなと思ったら ……………	9-10
＜資料＞セルフリンパドレナージ	



松江赤十字病院ピンクリボン運動
マスコットキャラクター
「ピボンちゃん」

リンパ浮腫（腕のむくみ）って？

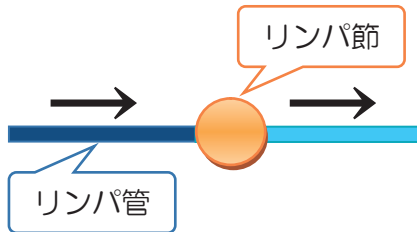
乳がんの手術をしたら、なぜ腕がむくむことがあるのでしょうか？

腕のむくみは、乳房の手術をただけでは起こりません。これは、リンパ節切除（郭清：かくせい）やわきの下への放射線治療により、腕のリンパ液の流れが悪くなることで起こります。

<リンパの働き>

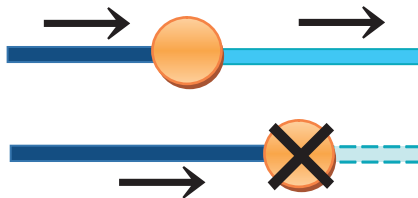
- ◆リンパ液⇒老廃物を運ぶ役割
- ◆リンパ節⇒細菌などを取り除くフィルターの役割

1 正常の流れ



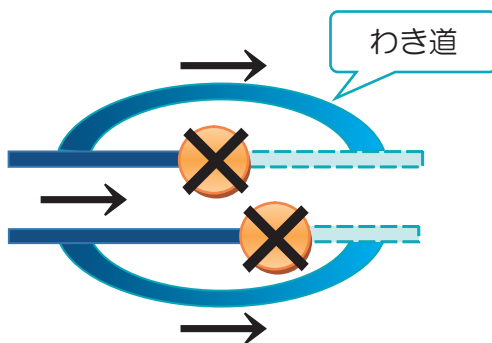
リンパ液は、リンパ管の途中にあるリンパ節で細菌などを取り除かれて心臓の方へ流れていきます。

2 センチネルリンパ節生検の場合



リンパ節とリンパ管のダメージが少なくリンパ液の流れが比較的保たれるため、腕のむくみが起こる可能性は低くなります。

3 かくせいリンパ節郭清の場合



たくさんのリンパ節を切除するため、リンパ液の流れが悪くなりむくみが起こりやすくなります。

しかし、わき道となる細いリンパ管によってリンパ液が流れれば、むくみは起こりにくくなります。

◆わき道の流れははっきりとした原因もなく悪くなることもあり、術後10年経過してからでもむくむことがあります。

◆わき道のでき方は個人差が非常に大きく、術前からどの程度むくむリスクがあるかは予測できません。

リンパ浮腫の特徴

- 手術した側の腕とわきの下がむくむ（一部分に生じることもある）
- むくみ始める時期に個人差がある
- 痛みがない
- 皮膚の色は変わらない（赤くなったときは炎症を起こしている）
- 炎症を起こしやすい
- 1回発症すると繰り返す傾向がある
- 放置すると悪化し、治りにくい



治りにくいということは、予防が一番ですね！

リンパ浮腫を早期発見・早期治療するために

一度発症すると改善しづらいため、早期に発見し治療を開始することが重要です。以下のことをチェックして早期発見に役立てましょう！

- 腕がだるい、重たい、疲れやすい、腫れた感じがする
- 衣服の袖口や腕まわりが窮屈を感じる
- 下着の跡が手術していない側よりも目立つ
- わきに物がはさまっているような感じがする
- 皮膚にしわがよりにくい
- 指でつまむと厚みが左右で違う
- 皮膚が乾燥しやすい
- 血管が見えにくくなった
- 小さな傷（虫刺されなど）の治りが遅くなった



上記の症状に気付いた場合は、P.4～P.8の留意点を見直してみましょう。そして、1週間程度体を休めても改善がなければ受診しましょう。



とにかく「見て」、「さわって」自分の腕の状態を確認しましょう！

蜂窩織炎（ほうかしきえん）

蜂窩織炎とは、毛穴や小さい傷などから入った細菌による化膿性炎症です。リンパ液の流れがよどみ、細菌などのフィルターとなるリンパ節が減っているため、細菌を処理する力が弱くなっていることで起こります。蜂窩織炎を起こしたために、リンパ浮腫がさらに悪くなるという悪循環を起こすことがあります。

症状を認めたら、まずは水でぬらしたタオルで冷やして安静を保ち、遅くとも翌日までは受診しましょう。細菌が残っていると蜂窩織炎を繰り返す原因となるため、必ず抗生物質による治療が必要となります。

<症状>

- 38度くらいの熱がでる
- 腕が赤くなって腫れる
- 腕が熱っぽい
- 腕に赤いブツブツがでる
- 腕に痛みやかゆみがある



症状に気が付いたら、遅くとも翌日には受診しましょう！



☆蜂窩織炎を防ぐためには、体調のコントロールも大切！☆

体が疲労して抵抗力が落ちると蜂窩織炎を発症しやすくなります。常に良い体調を維持するために次のことに注意するとよいでしょう。

- ①規則正しい生活をする
- ②バランスのとれた食事をする
- ③睡眠時間を十分にとる
- ④お酒やタバコは控える

日常生活の留意点

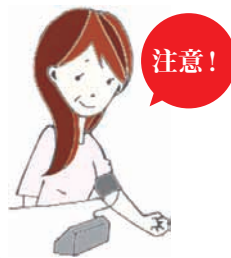
リンパ節切除手術の後は、刺激によって、手術をした側の腕にむくみが起こりやすくなります。むくんだ腕はデリケートになっていて、皮膚が傷つきやすく、わずかな傷口からでも感染を引き起こしやすくなります。また、炎症を繰り返すとむくみが改善しにくくなります。

リンパ浮腫を起こさないように、また少しでも浮腫を軽減させるため、以下の点に気をつけ、自分の体をいたわってあげましょう。

1 皮膚を傷つけない（手術側の手や腕）

- ・ 普段からよく手や腕をみて、傷がついていないかチェックしましょう。
- ・ 皮膚の清潔、保湿を心がけましょう。

- 手術側の腕での採血、注射、点滴、血圧測定は、できるだけ避けましょう。



- 畑や庭仕事をする時はゴム手袋をしましょう。



- ハンドクリームなどで保湿を心がけ、肌の乾燥や肌荒れを防ぎましょう。



- ペットと遊んだ後には、手や腕に傷がついていないか確認をしましょう。



- 除毛する時は肌を傷つけないよう注意しましょう。電気シェーバーが肌への刺激が一番少ないと言われています。



- 外出時は、帽子や日傘、長袖の服、日焼け止めクリームなどで紫外線対策をしましょう。

<皮膚が傷ついた場合>

- 虫刺され⇒かゆみ止めを塗りましょう。
- 切り傷・擦り傷⇒水で洗い流しましょう。
- ささくれ⇒無理に引っ張らず、爪切りなどで切りましょう。
- やけど⇒流水で冷やしましょう。

★傷がだんだん赤くなり、痛みを伴うような場合には受診しましょう。

2 からだを締め付けない

・ゆったりとした服装を心がけましょう。跡がつくようなものは、きついというサインです。

- 袖口のきつい衣類は控えましょう。また、リンパ液は全身を流れているので、途中で流れをさえぎるような、ガードルやボディースーツは控えましょう。



- 指輪や腕時計、輪ゴムなどは手術側の腕につけるのは控えましょう。



- ブラジャーは、ワイヤーのない、横幅の広いものを選びましょう。

注意!



- 荷物はできるだけ手術側とは反対側の手で持ち、手術側の腕や肩にかけないようにしましょう。

3 手術側の腕の血流を増やしすぎない

・血液の一部は、リンパ液となって心臓に戻ります。そのため、血流が増えると、リンパ液も増えてしまいます。

- 長時間の入浴やサウナは控えましょう。

注意!



注意!



注意!

- ホットカーペットやカイロなどによる局所的な温熱刺激は避けましょう。

- 手術側の腕を反復させる動作（拭き掃除や草取り）は、休憩をとりながら行いましょう。

4 負担をかけすぎない

・できるだけストレスや無理のない生活を送り、次の日に疲れを残さないように心がけましょう。

- 子供を抱っこする時には、手術側の腕は添える程度にして負担をかけないようにしましょう。



- 腕の疲れを感じる時は、手術側の腕を高くして休みましょう。リンパ液の流れが促進され、だるさがとれます（高さは10cm程度でよい）。



- 適度な運動をしましょう。最初は散歩など、楽しむ程度の運動から始めてみましょう。腹式呼吸や肩回しなどの運動はリンパ液の流れをよくするので、日常生活に取り入れてみましょう。

で、日常生活に取り入れてみましょう。



- 横になる時は、できるだけ手術側の腕を下側にして寝ないようにしましょう。



Q 運動ってどれくらいしていいの？

A 翌日に疲れや腕のだるさが残らない程度の運動量とし、無理のないように楽しみましょう。



- 手術側の腕では、重い荷物を持たないようにしましょう。



Q 重たいものってどのくらいなの？

A 個人差が大きいので、何Kgくらいとは言えませんが、持った後にだるさや違和感がなければ、徐々に重さを増やしても良いでしょう。カートの利用もおすすめです。



5 長時間同じ姿勢をとらない

- ・筋肉の収縮はリンパ液を送り出すポンプの役割があるため、じっとしているとその機能が使えずリンパ液の流れが悪くなります。
- ・同じ姿勢でいる時は、時々腕を動かすようにしましょう。

<例えばこんな時に気をつけましょう！>

- 乗りものに乗る時（飛行機・電車・車など）
- 手芸をする時
- パソコンを使用する時 など



6 太りすぎない

「適正な体重」について

適正な体重の目安をご存じですか？

体重 (Kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)} をBMIといいます。

18以下：やせ

22前後：標準

25以上：肥満 とされています。

身長160cmなら、56Kgくらいが標準ということです。

乳がん手術後の方にとって、肥満は、リンパ浮腫のリスクを高めます。

リンパ管はとてもやわらかいので、脂肪によってつぶされてリンパの流れが悪くなってしまうからです。

また、肥満は、乳がんの発症や再発にも密接な関係があります。さらに、メタボリック症候群をおこし、体重のかかる関節の痛みにつながることもあります。肥満は大敵ですね。

☆適正な体重を保つために重要なのは、食事と運動です☆

- ・バランスのとれた食事を、よくかんでゆっくりとりましょう。
- ・間食は控えましょう。
- ・運動は、疲労感を軽くし、生活の質を向上させることがわかっています。まずは散歩やウォーキングから始めてみましょう。

がんばって続けていれば、きっと病気の前より健康になれるですよ！

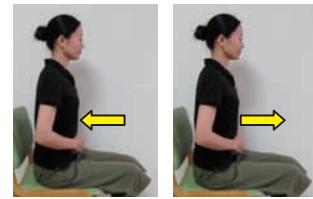


7 リンパ液の流れをよくする運動

<全身のリンパ液の流れをよくする運動>

● 腹式呼吸（10回）

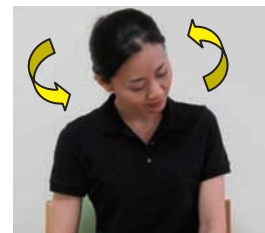
口からゆっくりと息を吐き、鼻から息を吸います。息を吐く時にお腹をへこませ、息を吸う時にお腹が膨らむように意識します。



<息を吐く時> <息を吸う時>

● 肩回し（10回）

両肩をゆっくり大きく後ろに回します。



● 首回し（左右5回ずつ）

首をゆっくり大きく回します。左右ともに行いましょう。

<腕のリンパ液の流れをよくする運動>

● グーパーとばんざい（10回）

肘を曲げて手を握り、腕を伸ばしてばんざいをしながら手を広げます。



● 手首の運動（10回）

手首を大きく回します。



<こんなことにも気を付けましょう！>

- 手術を受けた側の肩～腕に鍼灸、強い力によるマッサージ、エステで行う『リンパマッサージ』などはよくありません。『リンパマッサージ』は、リンパ浮腫の治療で行う用手的リンパドレナージとは全く意味合いが異なります。
- 手術後は、左右のバランスが異なるため姿勢が悪くなりがちです。普段から姿勢をよくするように心がけましょう。

リンパ浮腫かなと思ったら

リンパ浮腫が起きた時は「複合的治療」という治療法を用いてケアを行います。ただし、浮腫があっても行ってはいけない場合もあります。自己判断はやめ、医師の診断のもとに専門家（当院では理学療法士）の指導を受けましょう。

＜以下の1～4を組み合わせるもの『複合的治療』といえます＞

1 スキンケア

浮腫の改善・悪化予防にはスキンケアが大切です。

日常的に皮膚の状態を確認し、清潔と保湿を心がけ、感染症を合併しないように用心しましょう。

2 用手的リンパドレナージ

機能の低下したリンパ管の代わりに、わき道となるリンパ管を活かしてリンパ液を流すためのマッサージです。

用手的リンパドレナージは、こりや筋肉痛等に用いるマッサージやあんま、エステとは全く異なるものです。圧・方向に特殊性がありますので、専門家の指導を受けて実施しましょう。

3 圧迫療法

用手的リンパドレナージで細くなった後、弾性包帯や弾性着衣（弾性スリーブ）を使用してその状態を維持します。

浮腫の状態、手の大きさにあったものを使用する必要がありますので、専門家による採寸が必要です。

※リンパ浮腫と診断され、リンパ浮腫治療用の弾性着衣を購入した場合、購入にかかる費用には公的補助があります。

※あらかじめ医師の診断書やその他の手続きが必要です。

購入前に主治医へご相談ください。

4 圧迫下での運動

運動することで起こる手の筋肉の収縮と、弾性着衣による皮膚の上からの圧迫により、リンパ管の輸送機能を改善させます。

☆圧迫療法や用手的リンパドレナージを行ってはいけない場合☆

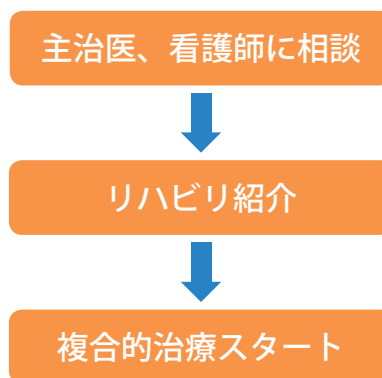
- 急性の炎症がある場合（蜂窩織炎など）
- リンパ浮腫ではない浮腫の場合（静脈性浮腫など）
- リンパ節の異常によって生じた浮腫の場合（炎症・リンパ節転移）

リンパ浮腫は全員に必ず起こるものではありません。しかし、一度発症すると完治は難しいため、定期的なチェックによる早期発見が最も重要です。

スキンケアや、怪我をしないこと・疲れないことを中心に、ご自分の生活の中で無理のない範囲で予防のためのケアを取り入れていただければと思います。

リンパ浮腫ではないかと思った時は、主治医または看護師へご相談ください。

<リンパ浮腫治療を受けるまでの流れ>



☆参考となる書籍・サイト・DVD☆

<書籍>

- ・リンパ浮腫がわかる本ー予防と治療の実践ガイドー
法研より出版／定価 1,575円
- ・リンパ浮腫を自分でケアする
主婦の友社より出版／定価 3,360円
- ・リンパ浮腫全書
へるす出版／定価 5,400円

<インターネットサイト>

- ・むくみのページ ～リンパ浮腫の治療～ <http://www.mukumi.com/>
- ・がん情報サービス <http://ganjoho.jp>
(がん情報サービスのホームページで「リンパ浮腫」と検索して下さい)

<DVD>

- ・リンパ浮腫のセルフケア
 - ・乳がん患者さんのためのストレッチ
- ※乳腺外科外来やリハビリテーション科に参考DVDがあります。
貸出が可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

〈資料〉

セルフリンパドレナージ

リンパドレナージは、何らかの原因でリンパの流れが阻害されてしまった部位を迂回して、活動しているリンパ節にリンパ液を誘導するものです。リンパの流れを良くすることで、浮腫の予防・改善あるいは悪化を防止する効果が期待できます。間違った方向へ流すと浮腫を悪化させてしまう恐れがあるため、適切な方向へ流す必要があります。

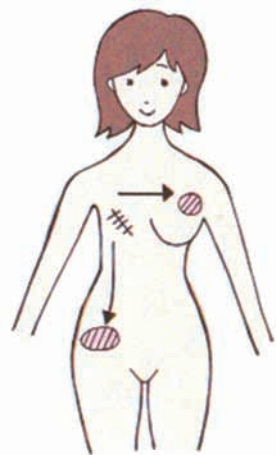
ポイント

①治療の影響を受けていないリンパ節へ向けて流します。

◆右わきのリンパ節を切除した場合◆

左側の腋窩リンパ節（左わき）と
右側の鼠径リンパ節（右足の付け根）

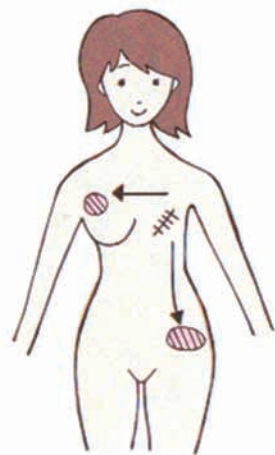
にリンパ液を流します。



◆左わきのリンパ節を切除した場合◆

右側の腋窩リンパ節（右わき）と
左側の鼠径リンパ節（左足の付け根）

にリンパ液を流します。



②ゆっくりとさするように行います（10～15分程度かけて行うのが目安です）。強く押ししたり、もんだりしないようにしましょう。アロマオイルなどは塗らないでください。

③服や下着の上からではなく、皮膚を直接さすりましょう。

④体調が悪い時などは無理をせず、しっかりと休みましょう。

⑤普段から皮膚を見たり触ったりすることで、リンパ浮腫の早期発見につながります。

中止した方がよい時

①蜂窩織炎などの炎症症状が現れた時はいったん中止し、治ってから再開しましょう。

②放射線治療中は、皮膚が黒っぽくなったり赤くなったりすることがあります。この期間にセルフリンパドレナージを行ってもかまいませんが、違和感や不快感がある場合は、無理に行う必要はありません。

右上肢のセルフリンパドレナージ

手術後のリンパ浮腫は、手術をした側の腕とわきの下に発症する可能性があります。

方法

1 肩回し(10回)

両肩をゆっくり後ろに大きく回す

2 腹式呼吸(5回)

3 左わきのドレナージ(10回)

左わきの下に手を当てて、ゆっくりと回す

4 胸の前のドレナージ(各5回)



① 左胸から左わきに向かってさする★



② 胸の真ん中くらいから左わきに向かってさする★



③ 右肩の辺りから左わきに向かってさする

5 右足付け根のドレナージ(10回)

右足の付け根に手を当てて、ゆっくりと回す

6 右わき腹のドレナージ(各5回)



① 腰骨の辺りから右足の付け根に向かってさする★



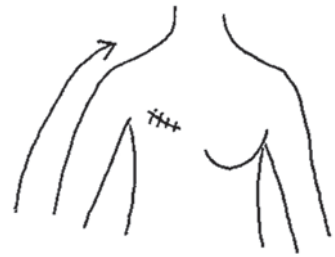
② 右わき腹の真ん中くらいから右足付け根に向かってさする★



③ 右わきの下から右足付け根に向かってさする

7 二の腕の外側

二の腕をひじから肩に向かってさする（5回）



8 二の腕の内側

二の腕の内側をさする（各5回）

- ①わきに近い部分からななめ上に向かってさする
 - ②二の腕の真ん中くらいからななめ上に向かってさする
 - ③ひじに近い部分からななめ上に向かってさする
- ※はじめは①→②→③、戻るときには③→②→①の順で行う。



9 二の腕の後ろ側

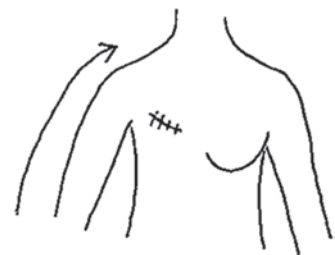
二の腕の後ろ側をさする（各5回）

- ①わきに近い部分からななめ上に向かってさする
 - ②二の腕の真ん中くらいからななめ上に向かってさする
 - ③ひじに近い部分からななめ上に向かってさする
- ※はじめは①→②→③、戻るときには③→②→①の順で行う。



10 二の腕の外側

二の腕をひじから肩に向かってさする（5回）★



11 ひじ

ひじのくぼみに手を当てて、ゆっくりと回す（10回）
ひじの裏側に手を当てて、ゆっくりと回す（10回）



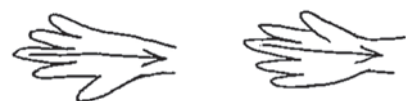
12 手首からひじまで

手のひらを上に向け手首からひじに向かってさする（5回）
手のひらを下に向け手首からひじに向かってさする（5回）



13 指先から手首まで

指先から手の甲を上に向かってさする（5回）
指先から手のひらを上に向かってさする（5回）



14 もう一度13から行い、3まで戻る（この時、★印のついた番号は行わなくてもよい）

左上肢のセルフリンパドレナージ

手術後のリンパ浮腫は、手術をした側の腕とわきの下に発症する可能性があります。

方法

1 肩回し(10回)

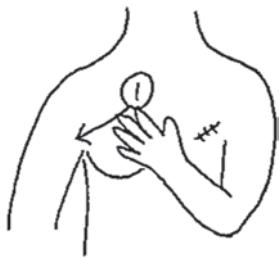
両肩をゆっくり後ろに大きく回す

2 腹式呼吸(5回)

3 右わきのドレナージ(10回)

右わきの下に手を当てて、ゆっくりと回す

4 胸の前のドレナージ(各5回)



① 右胸から右わきに向かってさする★



② 胸の真ん中くらいから右わきに向かってさする★



③ 左肩の辺りから右わきに向かってさする

5 左足付け根のドレナージ(10回)

左足の付け根に手を当てて、ゆっくりと回す

6 左わき腹のドレナージ(各5回)



① 腰骨の辺りから左足の付け根に向かってさする★



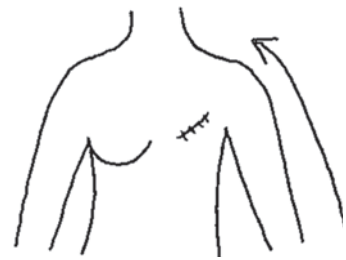
② 左わき腹の真ん中くらいから左足付け根に向かってさする★



③ 左わきの下から左足付け根に向かってさする

7 二の腕の外側

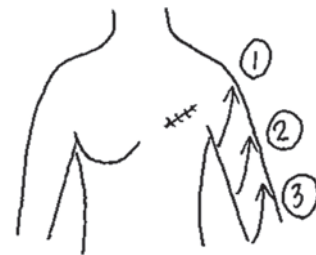
二の腕をひじから肩に向かってさする（5回）



8 二の腕の内側

二の腕の内側をさする（各5回）

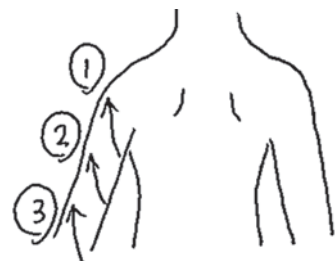
- ①わきに近い部分からななめ上に向かってさする
 - ②二の腕の真ん中くらいからななめ上に向かってさする
 - ③ひじに近い部分からななめ上に向かってさする
- ※はじめは①→②→③、戻るときには③→②→①の順で行う。



9 二の腕の後ろ側

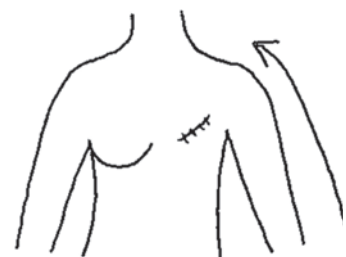
二の腕の後ろ側をさする（各5回）

- ①わきに近い部分からななめ上に向かってさする
 - ②二の腕の真ん中くらいからななめ上に向かってさする
 - ③ひじに近い部分からななめ上に向かってさする
- ※はじめは①→②→③、戻るときには③→②→①の順で行う。



10 二の腕の外側

二の腕をひじから肩に向かってさする（5回）★



11 ひじ

ひじのくぼみに手を当てて、ゆっくりと回す（10回）
ひじの裏側に手を当てて、ゆっくりと回す（10回）



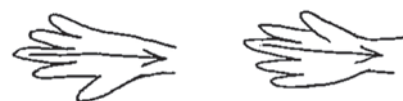
12 手首からひじまで

手のひらを上に向け手首からひじに向かってさする（5回）
手のひらを下に向け手首からひじに向かってさする（5回）



13 指先から手首まで

指先から手の甲を上に向かってさする（5回）
指先から手のひらを上に向かってさする（5回）



14 もう一度13から行い、3まで戻る（この時、★印のついた番号は行わなくてもよい）



ガーベラの花言葉
「希望」「常に前進」

発行 2013年4月（第1版第1刷）

問い合わせ先：松江赤十字病院 リハビリテーション科 TEL(0852)24-2111(代表)