

リンパ浮腫

症状

「リンパ節」というところにがんが広がったり、治療の影響を受けると特定の範囲に、張り感・だるさ・むくみ等が起こります。

一般的なむくみと違って治りにくく、患部の感染症「蜂窩織炎(ほうかしきえん)」を繰り返すと命に関わる深刻な状態になる場合があります。



治療

圧迫療法などの「複合的理学療法」を主体とした、複合的治療と呼ばれる保存的な方法が世界標準です。

浮腫を減らす治療

用手的リンパドレナージ

圧迫療法
圧迫下での運動療法



スキンケア



むくみの自己管理

- ・適正体重を保つ
- ・座りっぱなし、立ちっぱなしを避ける
- ・感染症を避ける
- ・衣類の食い込みを避ける

など

治療は「むくみを減らす治療」と「むくんでこない自己管理」を併せて行うことが大切です。

予防

運動する前や、少しでも気になることがあったら理学療法士にご相談ください。

患部の感染症を避ける

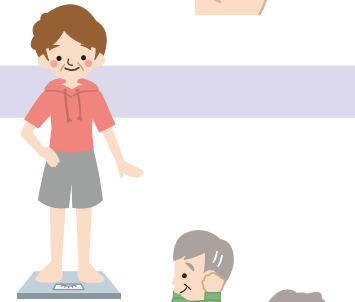
リンパの流れが悪い場所にバイ菌を入れないようにしましょう。傷をつけた場合には放置せずに消毒・絆創膏の手当てをしておきましょう。

- ex) 乳がん：手術側の腕・胸・背中
- 子宮がん：おへそより下側全体



体重を適正体重に保つ

太るとリンパ浮腫の発症率が上昇します。適正体重を保ちましょう。



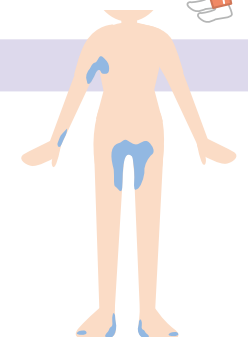
適度な運動を心がける

筋力トレーニングを含めて積極的な運動を行うようことが勧められています。怪我に注意して積極的に運動をしましょう。



早く見つける

腕や脚など内側の皮膚の柔らかいところに初期症状が出やすいですので、皮膚の厚みの左右差を比べたり、朝夕で張りの変化がないかを観察しましょう。



初期症状の出やすい部位