

Q 体重が増えないように注意するのはなぜですか？

A

リンパ管は皮下の中を通っているため、体重が増えると、皮下脂肪にリンパ管が圧迫されてリンパ液の流れが悪くなるからです。

がん治療の影響やストレスで体重が増えてしまうこともあるかもしれません。適正体重に近づけるため、体調にあわせながら食事調整し、運動も取り入れましょう。

Q 蜂窩織炎とはどんな症状ですか？

A

皮膚に起こる細菌感染で、発赤・発疹が出現する場合がありますが、高熱と疼痛を伴うこともあります。



【写真1】
廣田彰男著：正しいリンパ浮腫の診断・治療（P164 図4-3-1
蜂窩織炎の例）



【写真2】
広田内科クリニック 廣田彰男
先生よりご提供いただきました

リンパ液の流れが悪いと、細菌の処理がうまくいかず炎症が起きやすくなります。

炎症に気づいたら、患部を冷やすなどして、すぐに医療機関を受診してください。

状況に応じて、無理をせず、家事や仕事もお休みして安静にすることをお勧めします。

このリーフレットを 手に取ってくださった 皆様へ

リンパ浮腫は0期やI期では初期兆候があっても受診につながりにくく、受診してもリンパ浮腫と気づかれにくいことがあります。

「このくらい大丈夫かな」と放置したり、「完全に治らないのか」とあきらめないでほしいと思います。

仕事や家庭での役割、がん治療の経過によっても一人ひとりの負担の度合いは違います。むくみも体重も気分も日々変化します。

個々に合わせた適切な対応を開始して、症状を進行させないようにするために、このリーフレットをお役立ていただければ幸いです。

お困りごとがあれば、 まずはご相談を。

参考・引用文献

- 1) 廣田彰男 著：正しいリンパ浮腫の診断・治療 日本医事新報社 2017
- 2) 日本リンパ浮腫学会（編）：2018年版 リンパ浮腫診療ガイドライン

かかりつけ医としての内科診療とリハビリテーション
大曲リハビリテーションクリニック

Web <https://omagari-rc.jp>
電話：0187-73-7900 FAX：0187-73-7901



がん治療とリンパ浮腫

～0期から始めるリンパ浮腫の対応～



大曲リハビリテーションクリニック
リンパ浮腫外来 看護師 高橋 真美子

※このリーフレットは公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けて作成しました。

Q リンパ浮腫って何ですか？

A 乳がんや子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどでリンパ節の切除をしたり、放射線治療や一部の薬物療法などによりリンパ液の流れが悪くなるのが原因で起こるむくみのことを言います。

リンパ浮腫の症状は0～Ⅲ期に分けられています。

0期	リンパ液の流れが悪いが、明らかなむくみはない		
I期	夕方になるとむくむ、指で押すと跡が残る、むくんだ腕や脚を高くして休むと朝には改善する		
II期	皮膚が硬くなる	前期	指で押さえると跡が残る
	腕や脚を高くしてもむくみが改善しにくい	後期	指で押さえても跡が残りにくくなる
III期	皮膚を押してもへこみにくくなり、皮膚の肥厚や角化、小水疱などの皮膚変化がみられる		

上記の分類から、がんの治療により、リンパ節郭清術や放射線治療などを受た後で、まだむくみを感じていない時期から「リンパ浮腫0期」となります。

そのため、もしも可能であれば、がんの治療前からむくむ可能性のある腕や脚の周径を、定期的に計測しておくことも早期発見につながります。

Q むくみを発症・悪化させないために、絶対に避けた方がいいことはありますか？

A 絶対に避けなければならないことがあるわけではないので、生活を制限し過ぎないようにしましょう。

血圧測定は手術していない方の腕で行っていたのに

セルフマッサージを毎日しなかったから浮腫んだのかな

趣味のゴルフやテニスも我慢していたんだけどな



リンパ浮腫の発症を確実に防ぐ方法はなく、様々な注意をしてもリンパ浮腫を発症してしまうことがあります。

リンパ浮腫はすべての人に起こるわけでもなく、がんの治療後1年以内の場合もあれば、10年以上経過してからの発症の場合もあり、個人差があります。

趣味や仕事も頑張りすぎない、無理をしすぎないで、疲れたら十分に休むことをお勧めします。

Q リンパ浮腫を改善するためには、どんなことをしますか？

A 0～Ⅲ期のどの時期でもスキンケアと体重管理は大切です。

0期では積極的な対応は必要なく、経過を見ます。

I期以降は弾性着衣等による圧迫療法や圧迫下での運動療法、セルフケア、リンパドレナージ等で対応します。

リンパ浮腫診療ガイドラインでは…

弾性着衣による治療と運動については実践するように推奨する（グレードB）とされ、リンパドレナージについては十分な科学的根拠はない（グレードC）とされています。

ドレナージは、気持ち良いと思えば行ってもかまいません。肌に触れて日々の調子を確認するために行うのであれば、無理のない範囲で行いましょう。「マッサージを行わないと悪化するのでは？」と思う必要はありません。

医療用弾性着衣については、日中の活動時間中に着用することでむくみを抑える効果があります。さらに弾性着衣を使用した上で行う運動は、筋ポンプ作用により、むくみの改善が期待できます。

むくみのある部位は乾燥しやすく、傷がつきやすくなるので、清潔にして保湿します。

わずかな感染から引き起こされる蜂窩織炎（後述）の予防のためにも、日頃からスキンケアで肌を整えておくことを習慣にできるとよいでしょう。