

リンパ浮腫ってなに？

埼玉厚生病院 作業療法士 庄司由佳

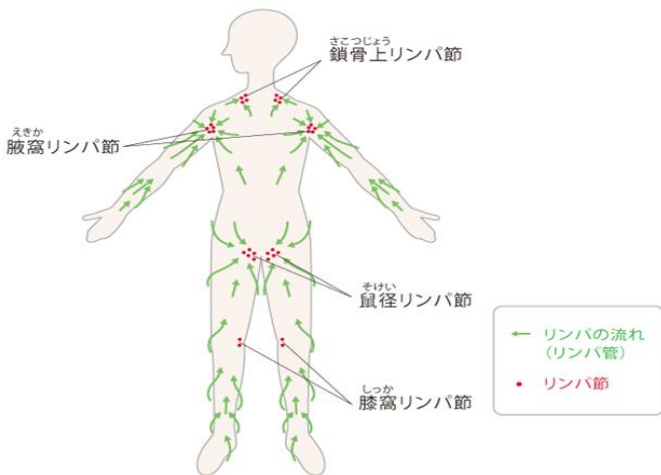
1. リンパ浮腫の病因と病態

がんの手術などによって、それまで正常であったリンパ管やリンパ節が傷つき、リンパ液の流れが悪くなると腕や脚などにむくみが生じます。この状態をリンパ浮腫といいます。手術に限らず、放射線治療や抗がん剤治療、生まれつきリンパ管の発育が悪くても、同じようにむくむことがあります。傷ついたリンパ管を正常に戻すことはできないため、いったんリンパ浮腫になると元の状態に戻すことは困難です。しかし、病態について正しく理解して発症早期から**セルフケア（自分で自分のむくみを管理すること）**を行うことで、症状の悪化を防ぐことができます。

⇒**リンパ節郭清**：がん手術では、がんの進行程度によって、がん腫瘍と一緒にがんが転移している可能性がある周囲のリンパ節を切除することがあります。このような手術を**リンパ節郭清**といいます。

リンパ浮腫の原因となりやすいのは、**腋窩リンパ節（腋窩はわきの下のこと）・骨盤内リンパ節、鼠径リンパ節（鼠径部は脚の付け根の部分のこと）**の郭清手術です。手術によってリンパ管やリンパ節が切除されると、腕や脚のリンパ液の流れが悪くなるためにリンパ浮腫を発症しやすくなります。

主なリンパ管とリンパ節



○**右腋窩リンパ節を郭清**⇒右腕や右胸にリンパ浮腫を発症する可能性があります。

○**左腋窩リンパ節を郭清**⇒左腕や左胸にリンパ浮腫を発症する可能性があります。

○**骨盤内リンパ節を郭清**⇒両脚や下腹部・陰部にリンパ浮腫を発症する可能性があります。

○**右鼠径リンパ節を郭清**⇒右脚や右下腹部にリンパ浮腫を発症する可能性があります。

○**左鼠径リンパ節を郭清**⇒左脚や左下腹部にリンパ浮腫を発症する可能性があります。

※がんが広範囲に広がってくるとリンパ節郭清の範囲も広くなり、切除されるリンパ節の個数も多くなるため、リンパ浮腫の発症率が上昇し、発症後の症状も重くなる可能性が高まります。

リンパ節

リンパ管の途中に存在し、リンパ液をろ過する働きがあり、わきの下や鼠径部に多くみられる組織です。

リンパ管

皮膚表面近くを網目状に分布する細かい管で、手足の先から体の中心に集まり、静脈へ流れ込みます。

2. 日常生活でできる工夫

① リンパ浮腫の早期発見

リンパ浮腫を早く見つけて治療するには、自分の体のどこにむくみが生じやすいかを知り、むくんでいないかを確認することが大切です。また、皮ふのしわがよりにくくなる、つまみにくくなる、静脈が見えにくくなるなどに注意して確認してみましょう。

② スキンケアを行い、感染を予防する

リンパ液の流れが滞ると、その部位に感染を生じやすくなります。感染を予防するために、以下のことに注意して皮ふの保護を行うことが大切です。

1) 皮ふの清潔を保つ

- ・石鹸やボディソープは肌に合うものを使用し、よく泡立てて優しく洗う
- ・皮ふの病気は治しておく
- ・下着はこまめに取り換える

2) 皮ふの乾燥を防ぐ

- ・手荒れ、肌荒れ、さかむけ、指やかかとのひび割れに注意し、保湿剤を使用し常にうるおいのある状態にしておく

3) 皮ふを傷つけない

- ・擦り傷、切り傷、虫さされ、ペットの引っかき傷に注意する
- ・土いじりをするときは、ゴム手袋、長袖、長ズボンなどで皮ふを守る
- ・深爪や甘皮の処理に注意する
- ・無駄毛の処理はカミソリではなく、電気シェーバーなどを使用する
- ・料理やアイロンがけでは、やけどをしないように注意する
- ・カイロは低温やけどの原因になる場合があるので注意して使用する
- ・過度の日焼けは軽いやけどを起こすので直射日光を避けるなど日焼けの対策を行う

③ 適度に体を動かして、リンパ液の流れを促す

リンパ浮腫を予防するためには、生活の中でリンパ液の流れを妨げないような工夫をし、適度に体を動かすことでリンパ液の流れを促していきます。

④ 肥満を予防する

体重が増えると、リンパ浮腫になるリスクが高まります。適切な体重を保ちましょう。

3. こんなときは相談しましょう

治療でリンパ節を切除した腕や脚、放射線治療をした周りの部分が**むくんでいる**、**重い**、**だるい**と感じたときには、**いつから**、**どこが**、**どんな様子か**を担当の医師に相談しましょう。皮ふに赤い斑点が広がり熱いと感じる、高熱が出る、痛みがあるなどの症状があるときには、**蜂窩織炎**の可能性があるので、腫れた部分を冷やしながらか、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

4. 最後に

埼玉厚生病院では看護師と作業療法士の2名でリンパ浮腫外来を行っています。近くにお住まいの方で気になる症状がある場合は、埼玉厚生病院リンパ浮腫外来までご連絡ください。