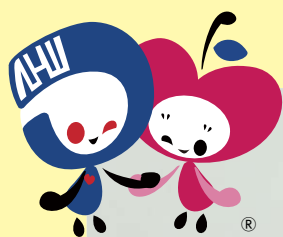


生活と健康シリーズ No.23

さすって簡単！
むくみの予防！

リンパ浮腫 ガイドブック

Vol.5



著者 木村 恵美子



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学

Career Development Center

キャリア開発センター

目次

I. リンパ浮腫のケア [イラスト編]

1. リンパ管の働きと流れ	1
2. リンパ浮腫とは	1
3. リンパ浮腫の起こる部位	1
4. リンパ浮腫の種類と原因	2
5. 主なケア方法	2
1) リンパドレナージ	2
2) 清潔ケア	2
3) 圧迫療法	3
4) 動くこと	4
6. 暮らしの中の予防	4

II. リンパ浮腫のケア [解説編]

1. リンパ管の働き	7
2. リンパ浮腫とは	7
3. リンパ浮腫の起こる部位	7
4. リンパ浮腫の種類と原因	8
5. 主なケア方法	8
1) リンパドレナージ	8
2) 清潔ケア	9
3) 圧迫療法	9
4) 動くこと	10
6. 暮らしの中の予防	11
7. リンパ浮腫に関する Q&A	12
8. リンパ浮腫ケア外来を行っている青森県内の施設と相談窓口	13

III. さすって簡単！自宅で出来るむくみ予防 [セルフケア編]

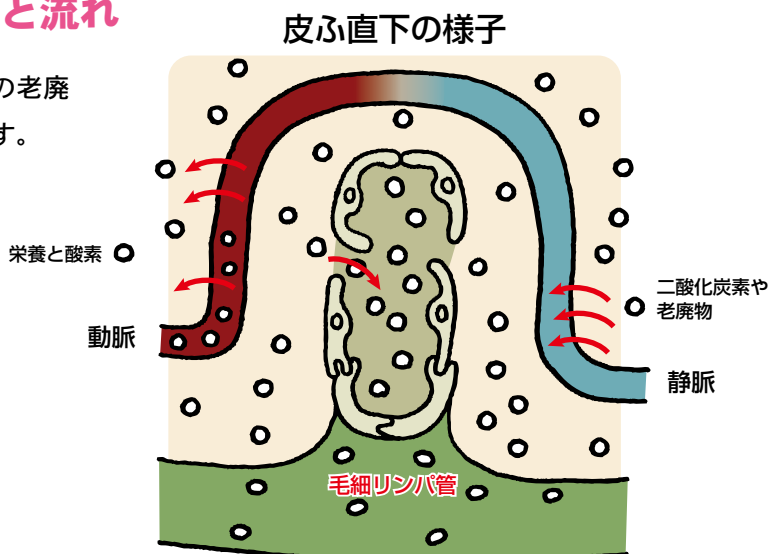
1. 準備体操	14
2. 上肢のセルフドレナージ	14
3. 下肢のセルフドレナージ	16
4. 指導用：セルフドレナージの手順	17
5. 計測方法	18

参考文献

I. リンパ浮腫のケア [イラスト編]

1. リンパ管の働きと流れ

リンパ管はからだの中の老廃物を運ぶ役割があります。



2. リンパ浮腫とは

リンパ液の流れが何らかの原因で流れなくなり、リンパ管内やからだの組織の中にたまってしまった状態をいいます。

3. リンパ浮腫が起こる部位 (手術後は主に片側に起こります)

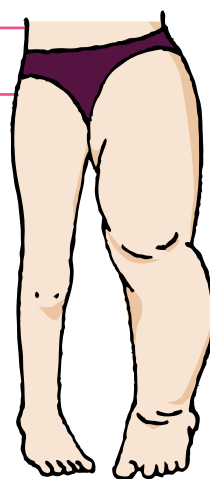
上肢

肩
上腕
前腕
手



下肢

太もも
すね
足



*手・体幹(胸部、背中)・頭部・首・顔・口の中・性器などにも起こります。

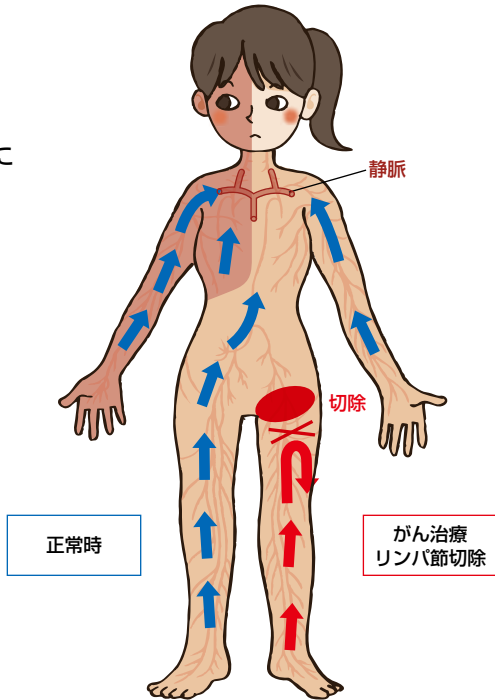
4. リンパ浮腫の種類と原因

■先天性（一次性）

遺伝や生まれつきリンパ管の発達などに障害がある

■続発性（二次性）

がんなどの病気に対する治療（手術でリンパ節切除）や外傷などによる



5. 主なケア方法

1 リンパドレナージ（詳しくはP10～11、P16を参照下さい）

たまっているリンパ液を健康なリンパ節がある方に誘導することをいいます。

リンパドレナージのコツ

- ・ ゆっくりと行います
- ・ とても軽い圧で
- ・ 大きく手のひら全体で皮ふを動かす

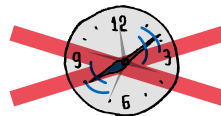
2 清潔ケア

毎日のお風呂

毎日お風呂がシャワーで洗いましょう

むくんでいる部分も普通に洗って大丈夫

- ・ 水ぶくれがあるところは避けてください
- ・ アカスリでごしごしこすらず、柔らかいタオル等でやさしく洗いましょう



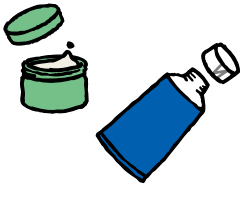
長風呂はやめましょう



熱いお湯も避けましょう

お肌はいつもしっとり

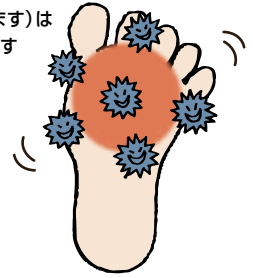
入浴後は保湿ケアを
しっかりとしましょう



水虫要注意

足趾(あしのゆびのことを指します)は
水虫(真菌感染)になりやすいです

皮膚科の先生に診てもらい
治しましょう



3 圧迫療法

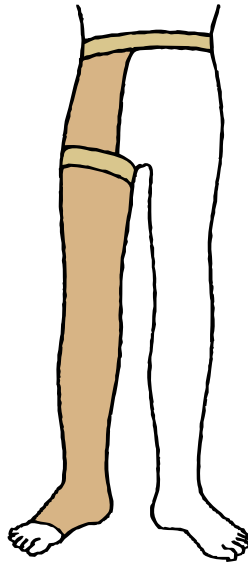
弾性着衣はリンパ浮腫ケアセラピストがいるところできちんと測ってもらい“適切なもの
を着ける事”、バンテージも正しい巻き方を習って実施して下さい。

〈装着例〉

弾性スリーブ



弾性ストッキング



バンテージ

低収縮の包帯をつかいます



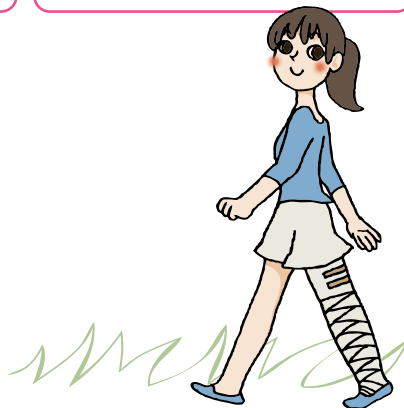
4 動くこと

スリーブやバンデージをしている場合でもいつも通りに動いてください。

パソコン入力



バンデージをして散歩

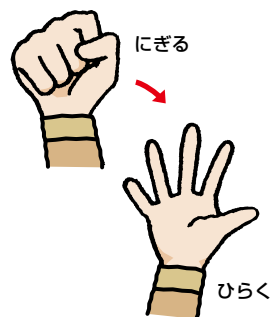


簡単に効果的な運動

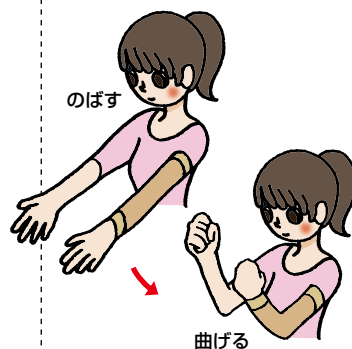
①雑巾しぼり



②グーパー



③腕の屈伸



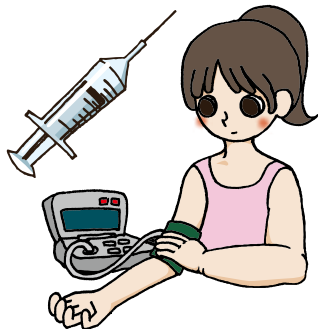
④足首や足趾の屈伸



6. 暮らしの中の予防

採血と血圧

病院での採血・血圧測定は
むくんでいない側でやってもらいましょう



虫刺され

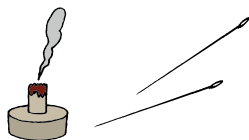
長袖を着用し
防虫スプレーなどで
虫刺されに
注意しましょう



鍼・灸・マッサージ

むくんでいないところをやってもらいましょう

むくんでいるところに行くと
悪化したり感染する場合があります



温泉と旅行

温泉は1日1回のペースで
湯につかる時間も
普段と同じ時間にしましょう

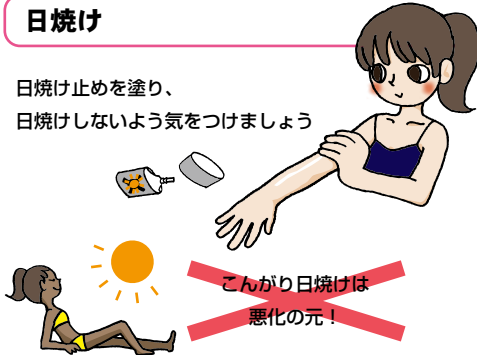


歩きすぎて疲れないようにしましょう
必ずスリーブやストッキングを
着用して出掛けましょう



日焼け

日焼け止めを塗り、
日焼けしないよう気をつけましょう



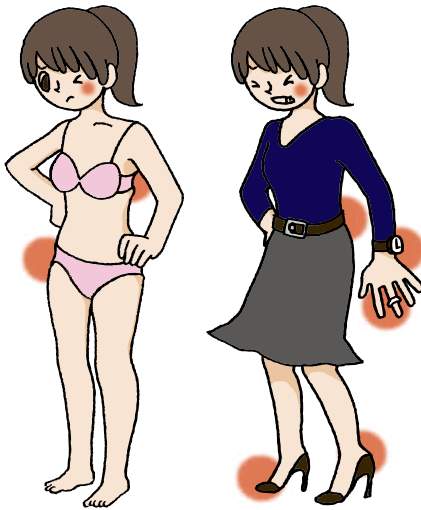
ほてる時の冷やし方

直接氷で肌を冷やさないようにしましょう
水の冷たさでじっくり熱を吸収します



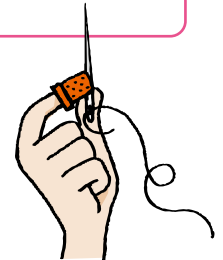
からだを締め付けない

ブラジャー
パンツ
ベルト
腕時計
指輪
ハイヒール
など



傷を作らない

針での縫い物は指めきを使う



むだ毛は
電気シェーバーを使う

食器洗いの時は
手袋をつける



正座はしない (足にむくみがある場合)

足をのばして座りましょう
同じ姿勢でいることも
むくみの原因になります
定期的に動きましょう



ガーデニングをするときは
手袋をつける

むくんだ側にバックは持たない

むくんでいない方の腕で
持ちましょう



重いものを持たない

2kg くらいまでが目安です (個人差あり)

牛乳パック
2本分まで



雪のかたづけは疲れしない程度に

筋肉を多く使うと血流が
盛んになり、むくみが
増える事につながります。



ジョギング時の腕ふり

三角巾で押さえたり、
ポケットにいれたりして
なるべく腕をふらないように
工夫してください



水ぶくれ (水疱) はつぶさない

破ると感染の原因になります
ので、注意が必要です



体重コントロール

適切な体重管理も
予防の上で重要です

~~3kg 増えた...~~



むくんでいるところを挙げて寝る

腕の場合



↑ わきの下まで当たるようにする

足の場合



↑ おしりのところまであたるようにする

Ⅱ．リンパ浮腫のケア [解説編]

1. リンパ管の働き

血液が流れる血管と同じく、私たちの体にはリンパ液が流れるリンパ管があります。リンパ液の名称は、体の組織液が皮ふ直下にある毛細リンパ管に入った時点で“リンパ液”と名前が変わります。少し詳しくお話しすると、動脈から組織に酸素や栄養が運ばれて細胞の一つひとつに行き渡り、その後、二酸化炭素・老廃物・蛋白質・余分な水分などが細胞などから出されます。この出されたものは、おおよそ90%が静脈へ戻り、残りの10%は《毛細リンパ管》の中に入って行き、深いところにある太いリンパ管へとどンドン流れ、左右の鎖骨付近でまた静脈と合流します。このようにリンパ液は流れており、リンパ液には白血球や赤血球、蛋白質、リンパ球、水分などいろいろな物質が含まれているのです。

また、首すじ・膝の裏（膝窩）・足の付け根（ソケイ部）には、リンパ節（体の中には、約600-700個あります）というものがあって、リンパ管をつなぐ中継地点のような形で位置しています。このリンパ節は体内に侵入してきた細菌やバクテリアなどを食べるリンパ球を産生しますが、その他に、リンパ液自体を単に流しているだけではなく、細菌やバクテリア、がん細胞などがないか見張っているのです。もし、がん細胞が流れてきたら捕まえます。その捕まえた分だけ、リンパ節は大きくなります。リンパ節が腫れるというのは、体に害を成すものがリンパ節に多く捕まっているという証拠なのです。

よって、リンパの働きには、リンパ液が流れるという「輸送」と、細菌やバクテリアなどの外敵やがん細胞が広まるのを防ぐ「免疫」という大きな2つの働きがあります。

2. リンパ浮腫とは

リンパ浮腫とは、リンパ液の流れが何らかの原因（リンパ管が未発達・リンパ節切除・リンパ管閉塞・外傷の痕など）で流れなくなり、リンパ管内や組織に溜まってしまった状態をいいます。初期は、だるい、重い、腕や脚が曲がりにくい、手のはれぼったく物を握りにくくなる、などを感じますが、寝る時に脚や腕を高く挙げて寝ると元に戻ります。しかし、だんだんに悪化してむくみが強くなると、手足を挙げててもむくみはとれず、皮ふも硬くなり、下肢は毛深くなったりする場合があります。

3. リンパ浮腫が起こる部位

体幹・頭部・口の中・首・性器なども含めて、全身のリンパ管がある部分に起こります。主に起こりやすい部分は、腕や脚です。

4. リンパ浮腫の種類と原因

リンパ浮腫は、

先天性（一次性）：生まれつきリンパ管の成長不全などによって起こる

続発性（二次性）：がんの手術の際のリンパ節切除などによって起こるに大きく分けることができます。

最も多い原因は、世界的にみると蚊に刺されることで感染するフィラリアによるものです。また欧米では、肥満からリンパ管が圧迫されて閉塞することなどによる脂肪浮腫が多いのも特徴ですが、日本では手術による続発性のリンパ浮腫が大半を占めます。

また、リンパ経路に障害がなくても慢性静脈不全症の方は、リンパ浮腫になることがあります。それは、静脈還流がうまく行かなくなると、組織の中にたまっている液がリンパ経路に入りこみます。リンパ管は、普段（普段は 10%）よりも多く組織液がリンパ管に入り込んだ時、その増えた分のリンパ液を運ぶため、6～10 倍も輸送能力を高めまします。しかし、その輸送能力をはるかに超えるリンパ液の量になると、輸送能力の限界を超えてしまい、次第にリンパ浮腫となってしまうのです。

このように、リンパ浮腫は、普通の夕方になると脚がむくむという静脈系からのものや栄養状態不良からのむくみとは違うのです。

5. 主なケア方法

1) リンパドレナージ

リンパドレナージとは、皮ふ直下（毛細リンパ管）を動かし、たまっているリンパ液を流れる方向に誘導することをいいます。リンパ管の中でも、上下左右にリンパ液を動かすことができる部分は、毛細リンパ管のある「皮ふ直下」だけです。他の太くなっているリンパ管には一方弁があり、流れる方向が決まっているのです。なので、リンパドレナージは皮ふだけをゆっくりと流したい方向に少し引っ張りながら行うことで、溜まったリンパ液の排出が促されます。また、体を締め付けるもの（指輪・ベルト・ボディスーツ・きついガードルや下着等）は、リンパ液の流れを悪くさせているということにつながることから、ゆったりしたものを身に着けてほしいという理由になります。

リンパドレナージは、リンパ浮腫セラピスト（もしくは看護師等）の指導を受けて、自分でもドレナージを行うことができます。一生懸命…絶対忘れない…ではなく、1日忘れてもあまり気にせず、明日からまたやる…というように継続することが最も大事と考えます。毎日頑張る!! は疲れるので、できるときはやる…の気持ちで行ってほしいと思います。まだむくみがない方は常に触れていることでむくみの早期発見につながります。

2021 年8月現在、リンパ浮腫ケアをする前にリンパ管造影を行い、「どこに、どのようにリンパ液が溜まっており、どこを流れているか」を確認した後に、その流れに基づいたリンパ浮腫ケアの方法等を組み立て、ご本人と一緒にセルフドレナージ方法をもチェックしていくというオーダーメイドの方法を取り入れているケア施設があります。が、ここでは、【フェルディ式のリンパドレナージ】のお話をします。

この手技は、

- ①てのひらを密着させて静止クライス・ドレー・ポンプ・シェップなどの基本手技を身体各部に使い分けながら
- ②とても軽い圧で

③リンパ液の流れる方向に向かって

④皮ふを動かす

というものです。

リンパ浮腫セラピストは、上記のいろいろな手技を使い分けますが、《軽く、さする》だけでもOKです。ただし、あちこち揉んだり、強く押ししたりすると、悪化の原因になり、流れを誘導することにはなりません。自分でドレナージュすることを、「セルフドレナージュ」と言いますが、看護師もしくはセラピストに流す方向と順番と手の圧を教えてください。

2) 清潔ケア

リンパ浮腫になって、むくみが強くなると皮ふが乾燥しやすくなります。乾燥すると傷つきやすくなります。傷ついた部分は、リンパ液がうっ滞していることで、体を守る働きが低くなっているため治りにくいのが特徴です。

☆毎日お風呂かシャワーで他の部分と同じく洗いましょう。普通にタオルでこすってかまいませんが、熱すぎるお湯や長時間の入浴は、むくみを悪化させる原因となります。

☆お肌はいつもしっとり…入浴後は、クリーム・ローション（無香料や刺激の少ないものが望ましい）を塗って保湿に努めてください。

むくんでいる側の「アカスリ」は、ごしごしこすると皮ふがむけて、感染が起こる場合があります。やわらかいタオルで優しく洗ってください。

水虫要注意

足にむくみがある方は、特に足趾（あしのゆび）の間が開かなくなり、湿気がたまり、汗もかくため不潔になりやすく「水虫」にかかりやすいのです。入浴後は、足趾の間の水気をタオルでしっかり取ってください。もし、足がかゆくなったり、水虫の症状が出たら、すぐ皮膚科受診し、治療を受けてください。注意することは、毎日洗ってしっかり乾燥させることです。

むくみが強くなって、膝や足首部分の皮ふが重なっている方は、その間も忘れずに洗ってください。

3) 圧迫療法…弾性スリーブ(腕用)・弾性ストッキング(脚用)・多層包帯法(バンデージ)

(1) 弾性スリーブ・弾性ストッキング

弾性スリーブ・ストッキングとは、低圧から高圧まで様々な形と種類がある厚手のストッキングです。これには、布のような伸びない平編みとセーターのように伸びる丸編みという種類があります。本来リンパ浮腫には、伸びにくい平編みが効果的で既製品もありますが、丸編みの方が種類は多く、伸びるので履きやすいのでよく使用されています。平編みのオーダーメイドのものは、患肢に合った形状になるので、たまっているリンパ液を押し上げる効果は最も大きいのですが、購入の際は採寸方法を知っているセラピストに依頼することが必要です。

スリーブやストッキングを購入するときは、試着してみて、きつさを確認して、着け方をきちんと習ってください。カタログだけを見て気軽に“Lサイズだわ!”と決めるのは危険です。自分のむくんだ手足にきちんと合うものを着用することでリンパ液の排液効果が得られます。きつすぎたり、しわが寄るような着用をしていると徐々に悪化したり、むくみ

は軽減しません。また、メーカーによってもサイズ・材質・強さが異なりますので、セラピストに尋ねてください。

弾性のスリーブやストッキングは、大体 6,000 ～ 14,000 円と高価なものです。毎日着けるものなので、よく相談してから買いましょう。平編みの伸びないストッキングでオーダーメイドのものは、22,000円～25,000円位かかります。

2008年3月、厚生労働保険局より、「四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣に係る療養費の支給における留意事項について」（保医発第 0321001）が出されました。以降、リンパ浮腫に関連する使用物品等の保険診療は更新されていますので、担当看護師もしくはセラピストにお尋ねください。

（２）多層包帯法（バンテージ）

多層包帯法（バンテージ）とは、筒状包帯で皮ふを保護し、綿包帯（素材はポリエステル）、スポンジ包帯などを巻いた後に、低収縮の包帯を使って均一にしわなく巻く方法で、むくんだ部分にソフトなギプスを着けるといった感じです。バンテージに慣れると、はずした際の細くなった手足を実感することができ、嬉しくなります。外来でケアを受ける方の一番排液効果が高いケアの組み合わせは、「リンパドレナージュを受けて、たまっている部分のリンパ液を流した後に、バンテージをして、家に帰り、ふつうに動く。そして翌朝バンテージを外してストッキングを履く」という方法です。

しかし、バンテージは運動しにくくなったり、夏は暑くてあせもができる、車の運転が出来ない、重い、服が入らない、冬の長靴に入らないといった問題があります。右脚のむくみがある方で、病院に車を運転してきた場合、バンテージはできません。それはブレーキやアクセルなどの足さばきに支障がでるからです。右脚にバンテージを巻いて車で帰る方は、代わりの運転手が必要です。

また、バンテージは、集中して排液したいときによく行われます。入院施設のあるところでは、リンパドレナージュ後にバンテージをして病室で過ごしたり、リハビリ室で運動するなど、効果アップを計っています。

加えて、自分でバンテージを行うことは可能ですが、一定の圧加減でしわなく巻くことはかなりの練習が必要です。自分で巻く場合は、セラピストにしっかり教えてもらいましょう。バンテージの物品は、むくみの程度によっては使用する包帯の数と幅は異なります。洗濯は手洗いで陰干しをし、低温でアイロンをかけるとしわが取れます。

このバンテージで使用する弾性包帯も弾性スリーブ・ストッキングなどと同様に保険が利くようになりました。弾性包帯については、医師の判断により弾性着衣を使用できないとの指示がある場合に限り療養費の支給対象となります。1度に購入する弾性包帯は、装着部位毎に2組までを限度とし、上肢7,000円・下肢14,000円を上限となっています。購入される場合は、セラピストやリンパ浮腫ケアに関わっている方にお聞き下さい。

4) 動くこと

動くことが排液効果につながる理由は、からだの外側からはリンパドレナージュやバンテージ、ストッキングなどでソフトギプスのような壁を作って運動することで、筋肉が収縮して膨らみ、弾性着衣との壁に挟まれてリンパ管が押され、溜まったリンパ液が動く…ということです。

なので、バンテージをしたら、動きにくさはあるものの、わざと普段通りに動くことがポイントになります。

しかし、動くことがいいからといって、ヘトヘトに疲れることはむくみを悪化させる原因にな

ります。その理由は、筋肉が動くと血液が増えます。つまり血液が増えるということは、その分リンパ液も多く作られるということなのです。

大事なことは疲れない程度に動くことです。その程度がむずかしいですね。「自分はこれくらいジョギングすると足が重くなる、20分は歩いてOKとか、サイクリングなら30分できるとか…」体調に合わせて行ってください。

6. 暮らしの中の予防

1) 感染しないようにする

★むくんでいる側からの採血や血圧測定…採血や血圧測定は避けましょう。病院の看護師に伝えてください。

★虫刺されに注意…長袖を着る。虫除け対策（スプレーなど）

★傷をつくらない…すねや腋毛の除毛は、カミソリは使わず、なるべく電気シェーバーや除毛クリームを使用してください。除毛剤は皮ふへの刺激が強いののでひりひりする原因になりやすいという患者さんからの声があります。縫い物をする方は、指貫を使い、針刺しに注意する。土いじりや洗い物をするときは、ゴム靴・手袋着用を着用してください。

2) 鍼・お灸・マッサージ…リンパ浮腫以外の部分はOKです！

3) 温泉や旅行…極端に熱い風呂・長風呂はしない、歩き疲れない程度に旅行を楽しんでください。

4) 日焼け予防…皮ふが弱くなっているので、日焼けし赤くなると治りにくくなります。こんがり日焼けは悪化の元にもなります。

5) アイスノン、氷や雪に直接触れないように…部分的に循環が悪くなって悪化の原因になります。

6) 体を締め付けない…ブラジャー、パンツ、スカート、ベルトなどで身体を締めないようにゆるい下着などを付けてください。指輪も外すかサイズを大きくするなど工夫をお願いします。

7) 正座はできるだけしない（下肢リンパ浮腫の方）…お行儀が悪いと言われたくない！という方がいますが、血液もリンパ液も循環が悪くなります。椅子に座るか、足を伸ばして座ってください。

8) 冬の雪かたづけ…体調を考えて、最低限歩く部分をかたづけたり、できれば他の人に依頼してください。筋肉を多く使うことは、血流を盛んにします。結局むくみも増えることにつながります。

9) バックをむくんだ方につけない…こっちが慣れてるから癖なのよ！というのは、重いものを持つことにつながり、つまり筋肉をつかう運動になります。上述したように血流が多くなってむくみが悪化する原因になります。買い物がいっぱいな時はお手伝いを頼むこと。2kg位（牛乳パック2本など）までを目安に！（個人差があります）

10) ジョギング時の腕ふり…適度なジョギングはとて素晴らしいことですが、腕を振ることで手がむくみます。リンパ浮腫側の腕は、ポケットに入れるか、三角巾を使用しましょう。また、運動時は弾性ストッキングやスリーブを着けてください。エアロビクス・サイクリング・テニスなども適度に楽しみましょう。（疲れない程度に）

11) 水疱（水膨れ）はつぶさない…リンパ浮腫の水疱は、中にリンパ液が入っています。破ると感染の原因になりますので注意が必要です。性器がむくんでいる方は、水疱ができやすいので、やわらかいパットを当てるなど、手当の方法をセラピストから教えてもらいましょう。

- 12) **体重コントロールをする…**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ことがあります。適切な体重管理も大事なことです。
- 13) **むくんでいる部分を高くして寝る…**あまり高いと腰に負担が来て痛くなったりします。腕や脚を挙げる時は、P8のイラストにあるように5cm位高くすると最も水分の移動が見られ、安楽であるという研究報告があります。

7. リンパ浮腫に関する Q&A

1) リンパ浮腫は治るの？

もし、少しのむくみが早期発見がされ、ケアがきちんと行なわれて、完全に元通りの太さに戻ることができたとしても、今後むくまないということではありません。ケアをしないとすぐむくみ始めるリスクはあります。現在では、リンパ浮腫が完全に治ったという報告はありません。これ以上むくみがひどくならないように《継続的》なケアが必要なのです。そういう意味で、リンパ浮腫は一生のお付き合いということになります。

2) 同じ手術をしてもリンパ浮腫になる人とならない人がいるのは何故？

乳がんの術後でむくみがある患者(93人)とない患者(225人)に調査をしたところ、むくみがある患者は、「手術した方の腕で血圧測定・採血をする」「手を使う；肩もみなど」「荷物を持つての移動」などの行動を多くしていました。また手術時のリンパ節郭清をした方は12倍、炎症を起こすと7倍、体重増加は2倍の割合で発症するリスク（危険性）がありました。

一方、むくみがない患者は「むくみのチェックをする」を多くしており、むくみがある人は「盆や正月の掃除」を多くしていました。興味深いことに、患肢をあまり気にせず動く方は、発症予防につながっていました。動かずにじっとしているよりも適度に腕や足を動かすことがやはり大事であると考えられます。

3) どうしたら悪化しないでしょうか？

腕を上げて寝ると朝にむくみが引けている患者はⅠ期、朝になってもむくみが引けない場合はⅡ期以上に分類されます。リンパ浮腫患者(93人)をこの病期毎に分けて比較してみると、「患肢で血圧測定する回数」「編み物」「雑巾がけ」「盆・正月の料理」などⅡ期以上の方では、悪化している患者が多く行っていたことでした。ということは、手術した方の腕を血圧測定で締め付けたり、編み物や雑巾がけは筋肉を多く使用することにつながり、料理は包丁を握る、鍋を持つなどの調理動作が悪化のリスクになっていると示唆されました。これらの行動に近い動きは避けた方がよいと考えられます。

4) リンパ浮腫はがんの再発でしょうか？

最初にむくみが現れると、患者の多くはがんの再発ではないか！と不安を訴えます。リンパ浮腫はがんの再発ではなく、リンパ液の流れが止まることによって起きるむくみです。がん再発の不安がある場合は担当の医師に相談しましょう。

5) 腕全体が赤く腫れた感じになってしまった。

腕全体が赤く腫れる場合は、蜂窩織炎（ほうかしきえん）をおこしていると考えられます。腕だけでなく、からだ全体の熱が上がっていませんか？ 草むしりで虫に刺されたり、水虫もこのような炎症を起こす原因となりますので、注意が必要です。

すぐに近医に診てもらい、炎症止め（抗生剤）などのお薬を処方していただいで下さい。入院が必要な場合もあります。

赤くなった場合は、まず、腫れている部位を休ませ、前述のほてる時の冷やし方を参考に水袋を作り、腫れている部分にコロコロところがして熱を吸収させましょう。赤くなっている部分にはリンパドレナージュはやらないようにしてください。

8. リンパ浮腫ケア外来を行っている青森県内の施設と相談窓口

(2021年10月現在)

下記の施設に電話して診療日や必要な手続きなど問い合わせてください。

施設

◆青森県立中央病院	〒030-8553 青森市東道道 2-1-1	TEL 017-726-8143
◆十和田市立中央病院	〒034-0093 十和田市西十二番町 14-8 窓口 地域連携部 (ホームページ参照下さい)	TEL 0176-23-5121
◆ときわ会病院	〒038-1216 南津軽郡藤崎町大字榊字亀田 2-1	TEL 0172-65-3771
◆つがる西北五広域連合 つがる総合病院	〒037-0074 五所川原市岩木町12-3	TEL 0173-35-3111
◆八戸市立市民病院	〒031-8555 八戸市大字田向三丁目1-1	TEL 0178-72-5111
◆八戸赤十字病院	〒039-1104 八戸市田面木字中明戸2 外科外来にて 毎週木曜日 11:00~12:00	TEL 0178-27-3111

木村恵美子 (青森県立保健大学健康科学部看護学科)

〒030-8505 青森市浜館字間瀬58-1

TEL 017-765-2031

Ⅲ さすって簡単！ 自宅で出来るむくみ予防 [セルフケア編]

いつでも気がついたらむくんでいる部分を皮ふを引っ張るようにさすりましょう。
ここでむくんでいる側というのは、今後むくむかもしれない部位も含まれます。

1. 準備体操

上肢も下肢もきちんと準備体操をしてからさすりましょう

1) 深呼吸：深呼吸は横隔膜が上下することで、胸管（両脚と左側の身体のリンパ液が集まる身体のリンパ管の中で最も太い。）が刺激されてリンパ液の輸送を高めるなどの効果があります。

おなかを膨らますように 10 回程度



2) 肩回し：リンパ液が静脈と合流する部分を刺激します

10 回程度



2. 上肢のセルフドレナージュ：右上肢リンパ浮腫の場合

1) むくんでいない方のわきの下をさする



2) 鎖骨の下をむくんでいない方に向かってさする



3) むくんでいる側の足の付け根（ソケイ部）をさする



4) むくんでいる側のわきの下から、
足の付け根に向かってさする



5) むくんでいる腕の肩、上腕の外側と
内側を鎖骨の下を通して、
反対のわきの下の方にさする



6) 肘の内側・外側は、
上に向かってさすりあげる



7) 前腕の内側・外側は、
上に向かってさすりあげる

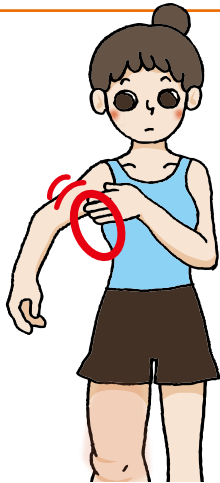


8) 手首・手の甲（手背）は、
上に向かってさすりあげる

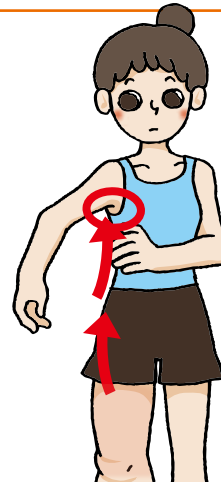


3. 下肢のセルフドレナージュ：右下肢リンパ浮腫の場合

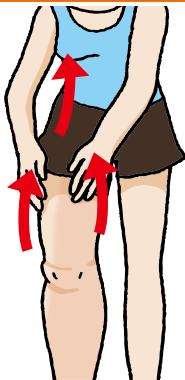
1) むくんでいる側のわきの下をさする



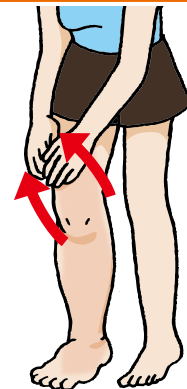
2) むくんでいる足の方から
同じ側のわきの下へさすりあげる



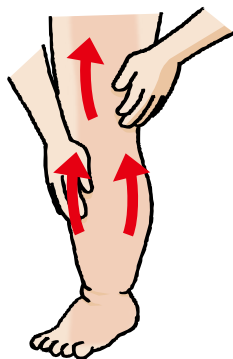
3) 太ももの外側・内側・後ろ側を
同じ側のわきの下に向かってさする



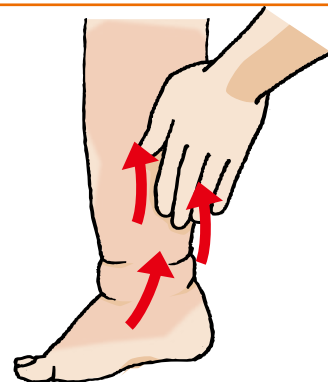
4) 膝や膝の裏も太ももの外側に
向かってさすりあげる



5) 足のすね（脛骨前面）やふくらはぎは
太ももに向かってさすりあげる



6) 内側・外側のくるぶし、足の甲（足背）は
上に向かってさすりあげる



4. 指導用：セルフドレナージの手順

____ さんのドレナージの順番、特に気をつけてほしいこと
手のひらをぴたっとつけて、引っ張るようにさすりましょう

ドレナージの手順

1. 肩回し _____ 回
2. 深呼吸 _____ 回

《流す方を先に刺激する》

腕の場合

3. _____ 側の腋窩を
少し奥に力かける感じで回す。
4. _____ 側のソケイ部を
少し奥に力かける感じで回す。
5. 前胸部・ _____ 側の側腹部を
腋窩・ソケイ部にむかってさする。

脚の場合

3. _____ 側の腋窩を
少し奥に力かける感じで回す。
4. _____ 側のわき腹を
腋窩にむかってさする。

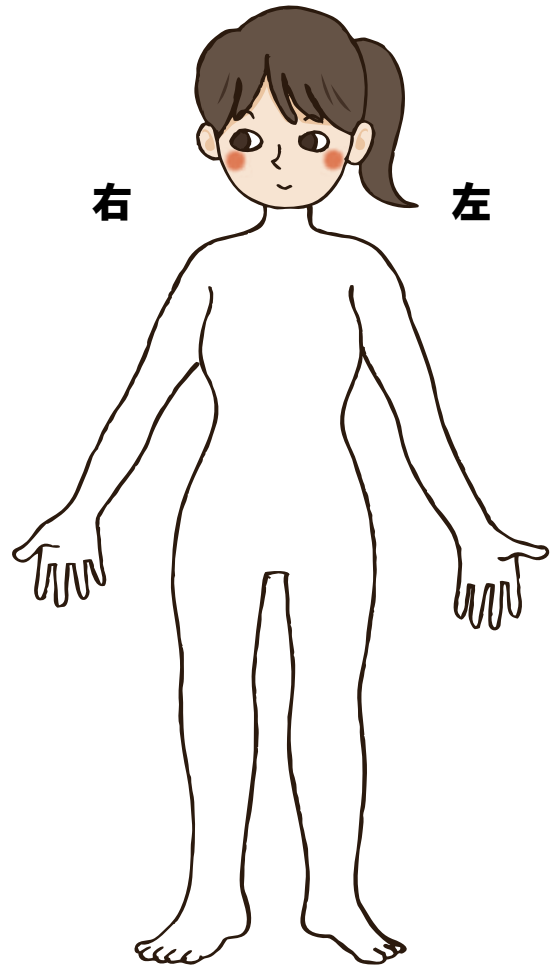
《むくんでいるところをドレナージする》

腕の場合は全部上に向かってさする

6. 二の腕（上腕）の内側・外側
7. 肘
8. 前腕
9. 手背・手のひら
10. 逆の順番でもどる

脚の場合も上に向かってさする

5. 腿の内側・外側
6. 腿の後ろ側
7. 膝の裏・膝のお皿の部分
8. 下腿のすね、ふくらはぎ
9. 足首
10. 足背
11. 逆の順番でもどる



力を入れず、もまないように！

注意点

- 1.
- 2.
- 3.

5. 計測方法 今の腕や足の周囲径を測っておきましょう！

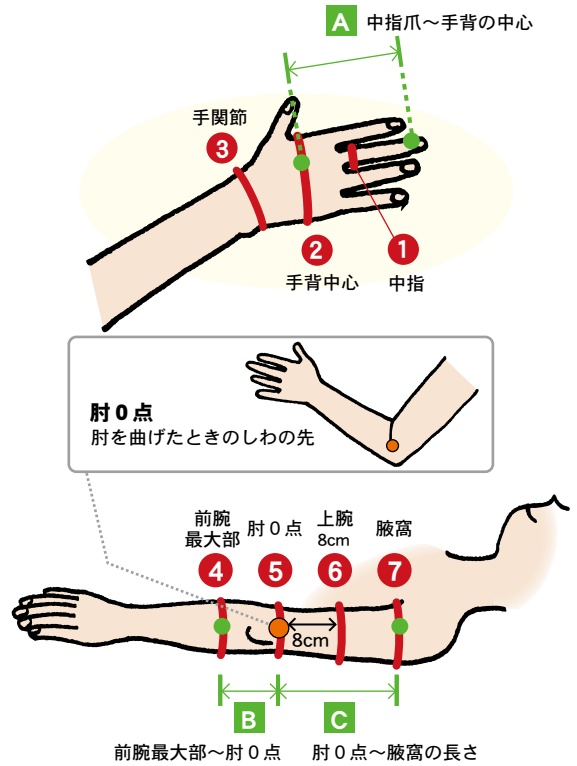
いつも同じところで測ることが大切です。それぞれ何cmのところか記録しておくとうよいです。メジャーを巻く時は、きつくしたりゆるくしたりせず、腕の周囲に這わせるようにすると誤差が少なくなります。

測定日 年 月 日

腕	右	左
① 中指	cm	cm
② 手背中心	cm	cm
③ 手関節	cm	cm
④ 前腕最大部	cm	cm
⑤ 肘0点	cm	cm
⑥ 上腕 8cm	cm	cm
⑦ 腋窩	cm	cm

※次回測るときのためのメモ

A 中指爪～手背の中心	cm
B 前腕最大部～肘0点	cm
C 肘0点～腋窩の長さ	cm

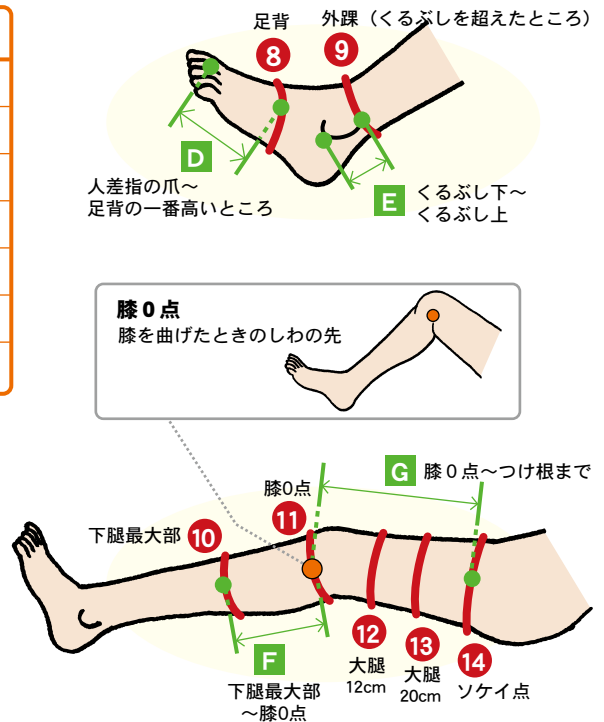


測定日 年 月 日

脚	右	左
⑧ 足背	cm	cm
⑨ 外踝	cm	cm
⑩ 下腿最大部	cm	cm
⑪ 膝0点	cm	cm
⑫ 大腿 12cm	cm	cm
⑬ 大腿 20cm	cm	cm
⑭ ソケイ点	cm	cm

※次回測るときのためのメモ

D 人差指の爪～足背の最高点	cm
E くるぶし下～くるぶし上	cm
F 下腿最大部～膝0点	cm
G 膝0点～つけ根まで	cm



引用・参考文献

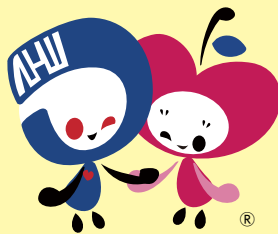
1. The Patients Information Services Manager Lymphoedema ; a guide for cancer patients,The Royal Marsden Hospital,2007.
2. 国立金沢病院心臓血管外科編：日常生活の注意点,2003.
3. 松尾善美：リンパ浮腫の日常管理,理学療法,14(10),809-813,1997.
4. 佐藤佳代子：がん患者に合併するリンパ浮腫のケア,診療と新薬,39(3),202-240,2002.
5. 佐藤佳代子編：リンパ浮腫の治療とケア,医学書院,2005.
6. 加藤逸夫監：リンパ浮腫治療のセルフケア,文光堂,2006
7. 木村恵美子：がん患者のリンパ浮腫に対する看護技術の探究―患肢の挙上について―,青森県立保健大学雑誌,7(2),289-296,2006.
8. 木村恵美子：がん患者のリンパ浮腫に対する複合物理疎池療法（CDP）の実践状況,日本がん看護学会誌,20(1),33-40,2006.
9. M.Foeldi E・Foeldi S・Kubik:TextbookofLymphology,U R B A N & FISCHER,2003.
10. 木村恵美子：リンパ浮腫の病期別にみる活動レベルと発症・悪化予防行動,第5回国際リンパ浮腫フレームワークジャパン研究協議会学術大会抄録集,p70,北海道大学；フラテ,2015.
11. Emiko Kimura：Risk Factors of Lymphoedema with Breast Cancer Survivors : Hokkaido and Tohoku area in Japan, 19th –EAFONS 2016, p394, Makuhari Messe International conference Center : Chiba, Japan 2016.
12. Emiko Kimura：Risk Factors of Lymphoedema with Breast Cancer Survivors ,LYMPHOEDEMA RESEARCH AND PRACTICE,Vol.4 No.1. pp13-24,2016.

著者後記

このリンパ浮腫ガイドブックを作成して14年目になり、Vol.5になりました。現在、青森県内では5施設以上のリンパ浮腫ケア外来で治療・ケアが行われております。医療従事者兼リンパ浮腫セラピストも増え、むくみで辛い思いをしている患者さん達が良くなってきています。主のがんの術後に発症するリンパ浮腫は、食べる・着る・動く等の暮らしに直結しています。毎日少しでも“より良く”なるよう、研究・教育・実践を継続し、臨床に還元していくことを改めて心に思っています。

2021年12月

青森県立保健大学健康科学部看護学科 木村 恵美子



本冊子は、令和3年度青森県立保健大学キャリア開発センターの
ブックレット作成事業により出版いたしました。

発行 令和3年12月

連絡先 青森県立保健大学キャリア開発センター

〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬58-1

電話：017-765-4085 FAX：017-765-2021