



からだのとしょかん通信

2019年6月号

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました
 外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります
 今号の内容は、リンパ浮腫の原因と対策、患者会ひまわり会（リンパ浮腫）、
 からだのとしょかんの本 病気分野別リストを紹介します

◆ リンパ浮腫 原因と対策について

リンパ浮腫セラピスト 岡田直美

1. リンパ浮腫について

リンパ浮腫は、リンパ管系の損傷や閉塞によって体液が正常に流れないために起こるむくみのことを言います。先天的なリンパ管系の発育異常もありますが、主に乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん、皮膚がんなどリンパ節の切除や郭清をする手術、放射線治療によってリンパ液が皮下でたまってしまふ状態をいいます。がんの治療における副作用の一つです。

2. リンパ浮腫の発症時期について

リンパ浮腫は、手術や放射線治療をした方全員に症状が出るわけではありません。発症時期は個人差があり、手術直後からの発症や10年以上経ってからの発症などいつの時点でも注意が必要です。また、一度発症すると治りにくい特徴があります。

3. リンパ浮腫の起こる部位と症状は？

リンパ浮腫は乳がんであれば腕に、子宮がん卵巣がん前立腺がんであれば脚や下腹部、陰部に発症します。手術前に比べると腕や足が太くなり、だるさや重苦しさ、疲れやすさ、しびれが起こります。リンパ浮腫は痛みを伴わないことが多いですが、急激に起こると痛みを伴う場合があります。

4. リンパ浮腫の予防法について

リンパ浮腫は手術後早い時期から、適切なセルフケアなどの予防対策が重要とされています。

- ① むくみの早期発見のために、皮膚を観察したり手で触ったりして浮腫がないか確かめ、早期発見に心がけましょう
- ② 皮膚を清潔に保ち、乾燥を抑えるために保湿剤をつけましょう。また皮膚を傷つけないようにしましょう。
- ③ リンパの流れを妨げない工夫をしましょう。衣類は締め付けのないものを選びましょう。肥満になるとリンパの流れを悪くするので、標準体重を超えないようにしましょう。

5. 浮腫かなと思ったら・・・

浮腫かなと思ったら、1人で悩まず、自分にあった治療を早期から実施することをお勧めします。まず主治医に相談しましょう。



6. リンパ浮腫の治療は？

リンパ浮腫の専門的な知識や技術を持つ医師の助言を得ながら、自分にあった治療を行うことが必要です。リンパ浮腫の治療には①用手的リンパドレナージ（リンパ液を流すマッサージ）②圧迫療法（弾性着衣）等があり組み合わせて実践することが必要です。



腕の圧迫で使用する弾性着衣の一例



脚の圧迫で使用する弾性着衣の一例

※治療の一つである弾性着衣は、様々な種類があります。自分に合ったものを選ぶことが重要です。

リンパ浮腫は、浮腫と仲良く付き合っていくことが大事です。

※当院のがん看護外来の一つに、リンパ浮腫外来があります。リンパ浮腫は、適切な治療で悪化を防ぐことができるので早期の受診をお勧めします。（当院に受診している方に限ります。）



リンパ浮腫の患者会紹介 「ひまわり会」

「ひまわり会」は「むくみ」で悩む人たちの声から生まれた患者会です。

子宮頸がんや乳がん等の手術で、リンパ節を郭清することにより、リンパの流れが悪くなり手足がむくんだ状態を「リンパ浮腫」と言います。このリンパ浮腫で日常生活に支障をきたしたり、社会復帰が妨げられることもあります。

ひまわり会では、正しい知識と自己管理（ケア）の仕方を学び、日常生活をよりよく過ごせる様に、また、現状以上に悪化しない様に、会員同士で勉強を行っています。

現在会員は37名で、活動内容としては、年に6回程度会員同士で集まり、リンパ浮腫に関する勉強会等を行っています。同じ病気や症状で悩む人たちと話をしたり、情報交換をすることで精神的に支えとなることもあります。



ひまわり会 活動計画

*時間：13時~15時 / 会場：がんセンター2階講堂	
2019年 5月15日(水)	総会
7月17日(水)	講演会「リンパ浮腫と皮膚トラブル」 講師：がんセンター新潟病院 皮膚科部長
9月18日(水)	勉強会「栄養指導と体重管理」 講師：がんセンター新潟病院 栄養課担当者
11月20日(水)	茶話会
2020年 1月15日(水)	健康体操 「3B体操」 講師：工藤昭子先生
3月18日(水)	勉強会「リンパ浮腫のセルフケア」 講師：マッサージ治療院ひまわり 横山和美先生

がんセンターで手術をした患者さんだけでなく、リンパ浮腫に関心のある患者さん、そのご家族、むくみに困っている方など広く対象とさせて頂いております。皆様のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先：
地域連携・相談支援センター

◆ 「からだのとしょかんの本」 病気分野別リストの紹介

「からだのとしょかん」の医学関連図書は現在 1,030 冊ほどあります。書架には分野ごとに並んでいますが、もっと分かりやすく探せるように、過去 10 年分を目安に下記の分野ごとのリストを作りました。リストは各病棟のあかね文庫の書棚などに入れてありますので、ご覧ください。また、「からだのとしょかん」入口前の広報紙コーナーには、1 枚ずつ自由に持っていけるように設置してあります。どうぞご利用ください。

消化器のがん
肺がん・泌尿器のがん・脳腫瘍・喉頭がん
乳がん・子宮がん・子宮頸がん・卵巣がん
血液のがん・小児がん
その他の病気・シリーズもの
がんのガイドとサポート
緩和ケア・食事療法・介護
検査・薬・放射線療法
からだのしくみ・辞典類



一部を見てみると・・・

がんのガイドとサポート（裏面からの続き）

番号	書名	内容	著者	出版社
1400	がんとお金の本		黒田尚子	
1588	がんになった家計・制度がん経験者の			
1503	30 1490 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2016年版 第5版		日本乳癌学会編	金原出版
1444	31 1453 乳がんの人のためのおいしい療養レシピ		齊藤光江	法研
1577	32 1475 乳がんと言われたら読む本 治療・生活・食事・ケア		土井卓子	読書房
	33 1483 乳がんの人のための日常レシピ：かんたん&からだがよるこぶ60品		キャンサーリボンズ編；三輪教子 [ほか] 著	ブッフェ