

重症化を防ぐためのむくみのセルフケア

横浜労災病院 乳腺外科 部長

千島 隆司 先生

横浜労災病院 看護部
リンパドレナージ外来看護師

田上 砂織 先生



早期発見のポイント

●薬剤性浮腫(両側性・全身性)

- ✓急な体重増加
- ✓両側の脚が重く歩きにくい
- ✓靴下の痕が消えない
- ✓骨に近い部分を押し指の痕が残る
- ✓起床時にまぶたや顔面がむくむ

●リンパ浮腫(片側性・局所性)

- ✓何となく腫れぼったく、片方だけ腕や脚がだるく疲れやすい
- ✓腫れている側で指輪や腕時計がきつくなる
- ✓手や脚の皮膚のしわが見えにくくなる
- ✓今まで見えていた血管が見えなくなる
- ✓骨に近い部分を押し指の痕が残る(しばらく元に戻らない)
- ✓片方だけ靴下の痕が残ったり、靴がきつくなったりする

二の腕や太ももに生じても、最初は皮膚のたるみなどで気付きにくいことがあります。感覚が鈍ったような違和感や重くだるい感じの不快感と共に上記の症状に気付いたら、医師に相談してください。

日常生活の注意点・セルフケア

浮腫は、がん治療を受ける患者さんすべてに起こるわけではありません。薬剤性の浮腫や低タンパクによる浮腫は数ヶ月で治る方も多くいらっしゃいます。

術後に生じたリンパ浮腫でも、自覚症状のない軽度の場合は自然に改善する方も少なくありません。

ほうかしきえん

リンパ浮腫を疑った場合は重症化しないよう、また重篤な皮膚感染(蜂窩織炎※1 など)を起こさないよう注意して過ごしましょう。

※1 蜂窩織炎:皮膚および皮下組織の急性細菌感染症で、感染部の皮膚の発赤が急速に拡大し、疼痛と発熱をきたします。特にリンパ浮腫の患者さんで起こりやすく、また繰り返す傾向にあると言われています。

スキンケア

浮腫が出現した皮膚はデリケートで傷つきやすいため、清潔・保湿を心掛けましょう。スキンケアの方法は、[vol.8「皮膚障害の悪化を防ぐためのケア」](#)もご参照ください。

皮膚の保護

感染予防のため、皮膚に傷をつくらぬよう注意しましょう。靴下や長袖を着用することで、怪我や虫刺されから皮膚を保護することができます。

また、浮腫が出現した皮膚の感覚は鈍いため、やけどや切り傷が生じても気がつきにくいので注意が必要です。過度な日焼けも皮膚に障害を与えるので避けましょう。

圧迫や負担を避ける※2

浮腫のある方の体は、部分的に締め付けないよう、ゆったりとした衣服・下着を着用しましょう。

下肢に浮腫がある場合、あぐらや正座など下肢を屈曲する姿勢は避けましょう。長時間の立ち仕事や脚を下ろした状態の姿勢も浮腫を悪化させる原因となるので、こまめに休憩をとりましょう。

腕に浮腫がある場合は、長時間にわたって重いものを持たないようにしましょう。また、浮腫のある方の腕に負担をかけないよう、かばんや荷物は反対側の腕で持つか、あるいは重さを左右均等に分散できるリュックサックなどを利用しましょう。ただし、出来るだけ荷物は軽くして、肩に当たるベルトの位置は時々ずらすようにしましょう。

※2 医療従事者の指導のもと、弾性ストッキングなどを使用して圧迫療法を行う場合を除きます。

就寝時に腕や脚を高くする

就寝時は、浮腫がある方の腕や脚の下にクッションなどを敷き、浮腫のある部位を心臓より高い位置にしましょう。ひざ下あたりからクッションを入れると腰に負担がかかりにくくなります。この場合、足の先端が一番高くなるようにします。



食事

全身性浮腫では塩分を控えましょう。

低タンパク性浮腫の場合はタンパク質の摂取を増やすようにしましょう。

また、肥満による皮下脂肪の増加はリンパ浮腫悪化の原因となることがあるので、バランスの良い食事を心がけましょう。