

リンパ浮腫


下肢編



武蔵野赤十字病院
リンパドレナージセラピスト

リンパ浮腫は、予防することや、早く見つけて症状に合った適切な治療を受けることが大切です

目次

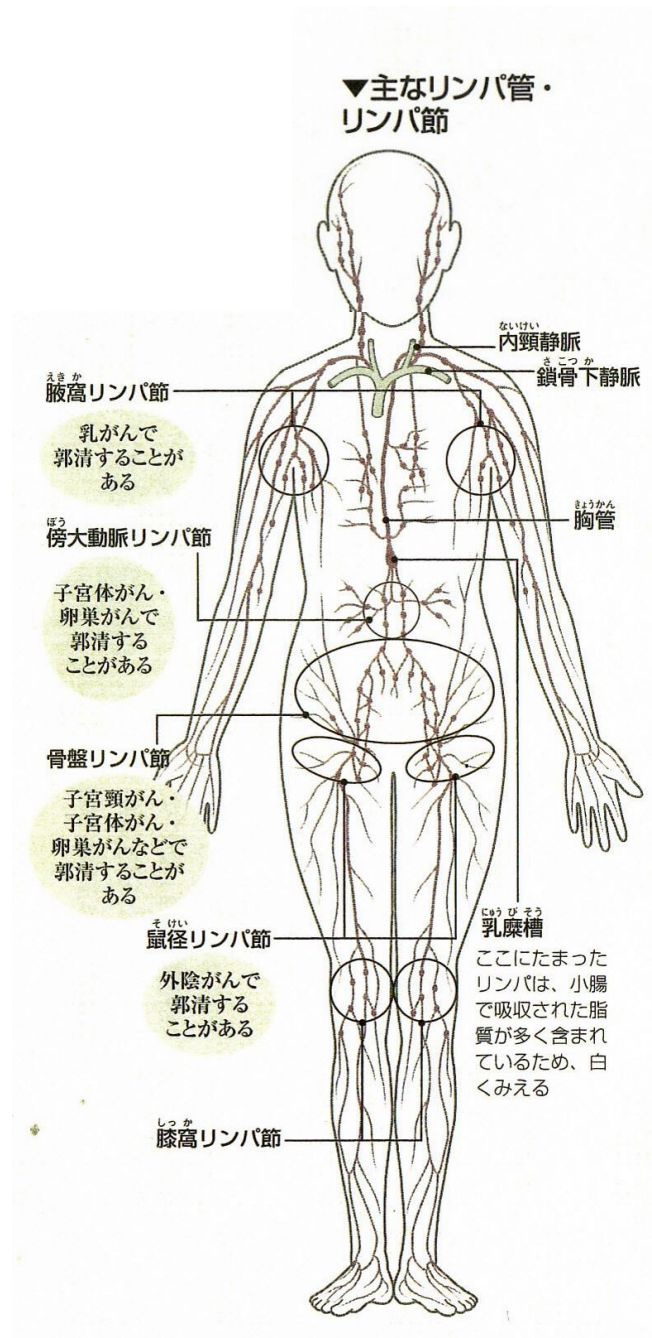
1. リンパとは.....	2
2. リンパ浮腫とは.....	3
3. リンパ浮腫の原因は.....	3
4. 発症する時期について.....	4
5. リンパ浮腫の症状.....	5
6. リンパ浮腫の予防.....	6
～日常生活でできる工夫～	
ポイント (1) リンパ浮腫を早く見つける	
 (2) 適度に体を動かして、リンパ液の流れを促す	
■ 運動によるリンパ浮腫の予防	
■ 下肢の運動	
(3) 保湿などのスキンケアを行い、感染を予防する	
(4) 肥満を予防する	
(5) 体に負担をかけない	
7. リンパ浮腫の治療.....	18
(1) 用手的リンパドレナージ	
(2) 圧迫療法	
(3) 運動療法	
8. リンパ浮腫に伴う症状.....	22
◆こんなときは・・・ 受診相談をするめやす	
◆計測表	



外来受診の際はお持ちください

1. リンパとは

体の中には、血管のほかに「リンパ管」と呼ばれる管があります。リンパ管は、全身の皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて、このリンパ管の中には「リンパ液」という液体が流れています。リンパ液は、水分やタンパク質、白血球などを運びます。



2. リンパ浮腫とは

リンパ浮腫とは、がんの治療部位に近い腕や脚などの皮膚の下に、リンパ管に回収されなかったリンパ液がたまってむくんだ状態のことをいいます。

3. リンパ浮腫の原因は

がんの治療として行うリンパ節の切除手術や、放射線治療、一部の薬物療法などによって、リンパ管系が損傷したり閉塞したりすることで、リンパの流れが停滞するためにむくみが起こります。乳がんや子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどの治療による後遺症の一つです。

また、体重が増えたり、リンパ液の流れがわるくなった場所に感染が生じたりすると、リンパ浮腫が起こりやすくなります。原因がわからないこともあります。



4. 発症する時期について

治療直後に生じることもあれば、10年以上経過してから生じることもあります。

リンパ浮腫は、がんの治療を受けたすべての患者さんが発症するわけではありませんが、一度発症すると治りにくいという特徴があり、生涯にわたり腕や脚がむくむことがあります。

軽いむくみであれば、自己管理しながら普段の生活を送ることができですが、重症化すると、「むくんだところが重くなる」、「関節が曲げづらくなる」など生活にも影響することがあります。**リンパ浮腫は、予防することや、早く見つけて適切な治療を受けることが大切です。**



5. リンパ浮腫の症状 「あし」

(1) 早期の症状

自覚症状があまりないため、むくみに気づかないことがあります。リンパ液がたまって皮膚の厚みが増すと、「それまで見えていた血管が見えにくくなる」、「皮膚をつまんだときにしわが寄りにくくなる」などの症状がみられることがあります。

(2) 軽度から中等度の症状

脚が、がんの治療前と比べて太くなります。脚に「だるい」、「重い」、「疲れやすい」などの症状が出てきます。体の場所によっては、むくんだところを指で押すとあとが残ります。

(3) 重症化したときの症状

むくみが進行すると、皮膚が「乾燥しやすい」、「硬くなる」、「毛深くなる」、また、膝・足首・指などの関節がむくみによって「曲がりにくい」、「動かしたときに違和感がある」などの変化があらわれます。



6. リンパ浮腫の予防

～日常生活でできる工夫があります～

 ポイント5つ

- (1) リンパ浮腫を早く見つける
- (2) 適度に体を動かして、リンパ液の流れを促す
- (3) 保湿などのスキンケアを行い、感染予防する
- (4) 肥満を予防する
- (5) 体に負担をかけない



6. リンパ浮腫の予防

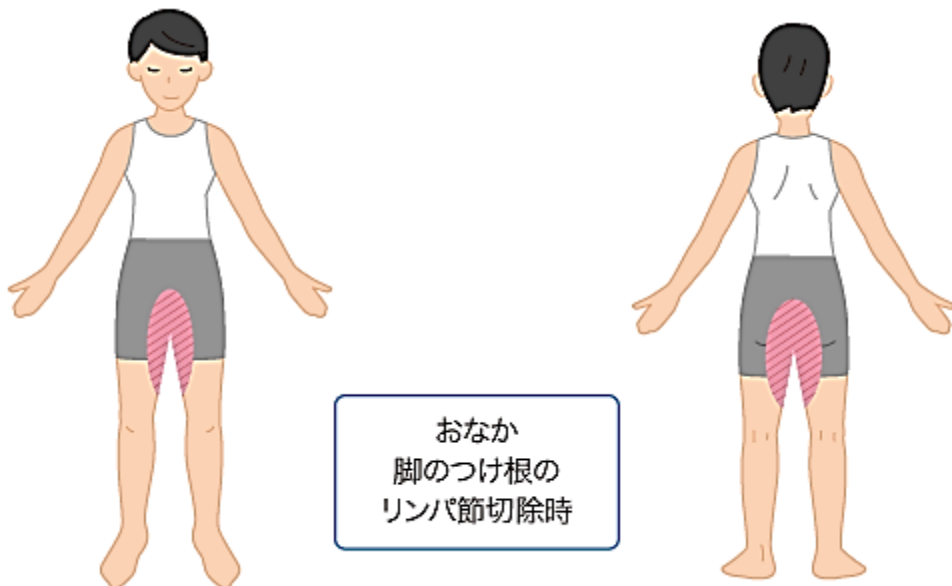
👉 ポイント

(1) リンパ浮腫を早く見つける

① むくみやすい場所を知る

むくみやすい体の場所は、がんの種類や、治療をした場所によって異なります。むくみの起こり方は人によってさまざまですが、最初はリンパ節切除術を行った場所に近いところ、つまり太もものつけ根からむくみ、徐々に足の先へと広がっていくことが多いです。

- 子宮がん、卵巣がん、泌尿器科がんの治療で、おなかや脚のつけ根（鼠径）のリンパ節を切除した場合、**切除した側の脚 または 両脚、脚のつけ根（内もも）、おなかの下側、陰部**などがむくみます。
- 放射線治療をした場合、治療した近くの体の場所がむくみます。



6. リンパ浮腫の予防

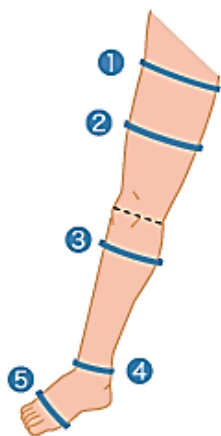
②むくんでいないかを確認する

目で見たり、手で触ったりして、むくみがないか左右を比べてみましょう。

- 「皮膚のしわがなくなる」、「皮膚がつまみにくい」、「皮膚が硬い」、「見えていた血管が見えにくくなる」
- 皮膚を指で軽く押すとあとが残る
- 裾口や下着、靴下のゴム、アンクレットなどのあとが残りやすくなる

③脚の太さを測る

測ることができる方は、定期的に（1カ月に1回程）両方の脚の太さを測りましょう。むくみの程度は朝夕で異なるため、入浴後など時間を決めて、同じ時間帯に同じ姿勢で測ります。めやすとして、1～2cm以上の「左右差」や「以前の計測結果との差」がある場合は、むくみがあると考えられます。



脚	
①	脚の付け根
②	膝の上(例 10cm)
③	膝の下(例 5cm)
④	足首
⑤	足指の付け根

6. リンパ浮腫の予防

ポイント

(2) 適度に体を動かしてリンパ液の流れを促す

① リンパ液の流れを促す

適度な運動はリンパ浮腫の予防になります。
普段の生活の中で体を動かすことを心がけましょう。

- ゆっくり大きく肩を回したり、深呼吸や腹式呼吸をすることで、リンパ液の流れはよくなります。
- 同じ姿勢が長く続くと、リンパ液の流れはわるくなります。時々、膝・足首などを動かしましょう。
- 椅子に長時間座るときは、脚をのせる台を置いて、脚を高くする時間を作りましょう。
- 乗り物での移動が長時間になる場合は、無理のない計画を立てて、時々休憩をとったり、体を動かしたりしましょう。
- 飛行機での移動は、気圧の変化によりむくみやすくなります。長時間の同じ姿勢は避けて、時々体を動かしましょう。
- セルフマッサージは自己判断で行わないで、担当医や看護師に相談しましょう。
- 就寝時、疲れやむくみを感じるときは、枕やクッションなどを利用して脚を少し高くして休みましょう。



6. リンパ浮腫の予防

②体の部分的な圧迫を防いで、リンパ液の流れを妨げない

- リンパ液の流れが滞らないよう、身に着けるもの（服・下着・靴下・アクセサリー）は、幅が広く、皮膚にくい込まないもの、しめつけないゆったりしたものにしましょう。特に、脚のつけ根や膝、足首は食い込みやすいので注意しましょう。
- 子宮がんや前立腺がんなどの治療のあとは、長時間の正座は避けて、脚は組まないようにしましょう。
- 足のサイズに合った靴を選び、高いヒールの靴は避けましょう。



6. リンパ浮腫の予防

③運動によるリンパ浮腫の予防

適切な運動はリンパ浮腫の予防に効果的ですが、過度な疲労はリンパ浮腫のきっかけになる場合があります。個人によって適切な運動量は異なります。体力が低下している手術後や治療中は、体調に合わせて徐々に運動量を増やすようにしましょう。ライフスタイルに合った運動を継続的に行うことが大切です。

■運動の目的

- ・体重の管理（肥満を予防し改善する）
- ・筋力をつける（筋肉の働きでリンパの流れを助ける）
- ・持久力をつける（体力を維持する）

■運動をするときのポイント

- ・無理をせず、疲労を感じたら休憩しましょう。
- ・脚に赤み、痛みがみられるときは、行わないようにしましょう。



6. リンパ浮腫の予防

■ 運動の種類と注意点

・ 有酸素運動

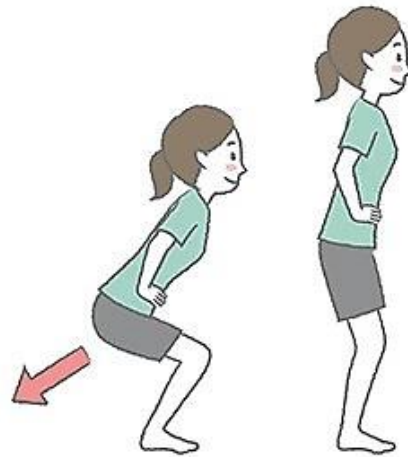
ウォーキングや水泳、エアロビクスなどが代表的なものです。ちょうど良いと感じる程度から少しきついとを感じる程度の運動が好ましいです。

・ 筋力トレーニング

15回～20回連続して行える程度、筋肉痛や疲労感が残らない程度の運動がよいでしょう。

スクワット

肩幅に足を開いて立ち、椅子に腰かけるようにお尻を膝の高さまで落とします。このとき膝がつま先より前に出ないように注意します。



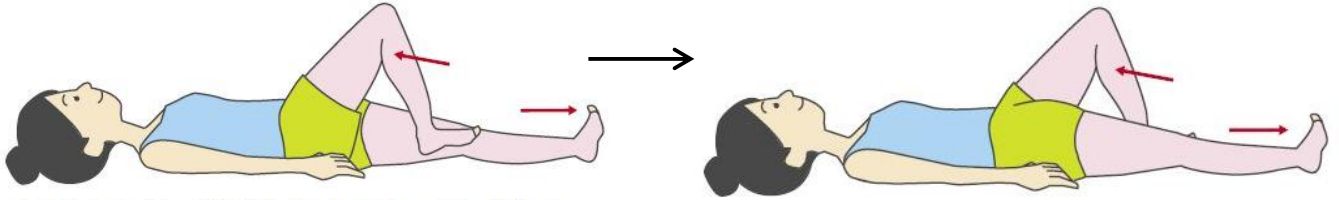
つま先立ち

机や椅子の背もたれに軽く手を置き、つま先立ちをします。膝とお尻をしっかりと伸ばして真上に伸び上がるように意識します。

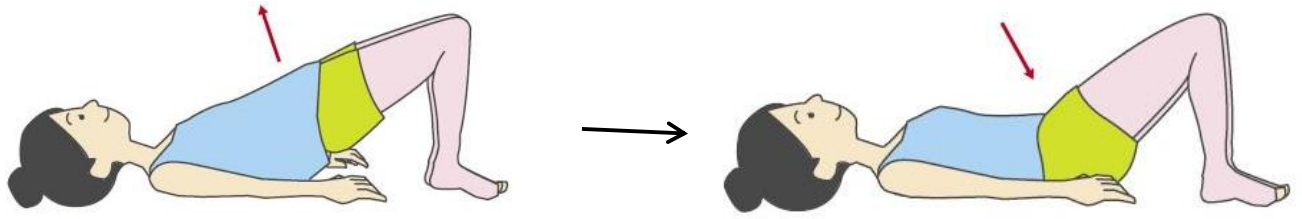


6. リンパ浮腫の予防

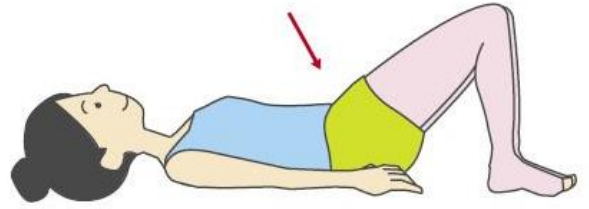
<下肢の運動>



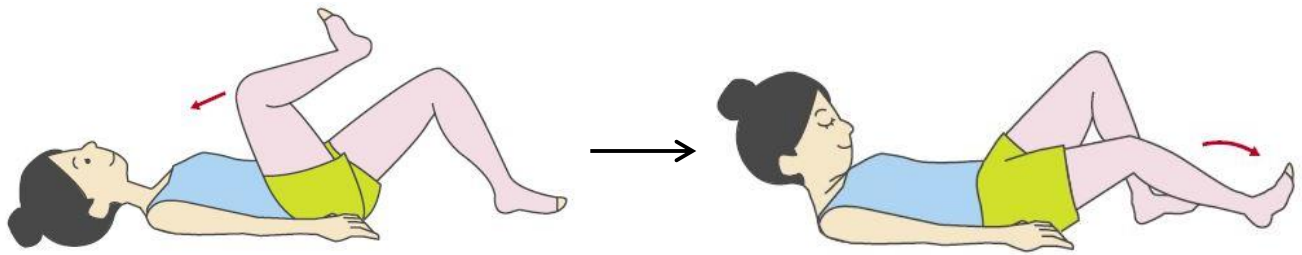
足首を曲げて膝頭を胸の方向へ近づける



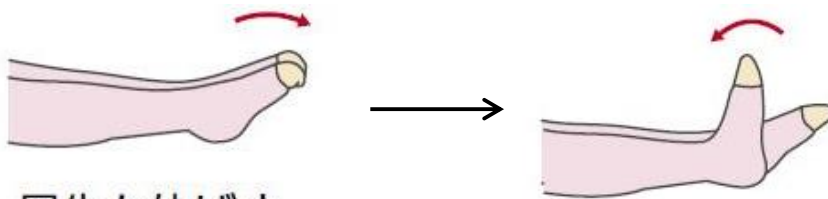
骨盤を上を持ち上げる



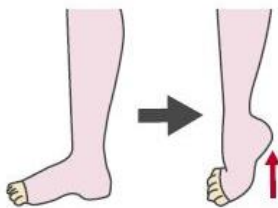
骨盤をゆっくり下げる



あおむけで自転車こぎ



足先を伸ばす



つま先立ち



もも上げ

6. リンパ浮腫の予防

👉 ポイント

(3) 保湿などのスキンケアを行い感染予防する

リンパ液の流れが滞ると、その場所に感染を生じやすくなります。スキンケアを行って皮膚の清潔と保湿を保つことで、感染を予防することができます。

① 清潔を保つ

せっけんやボディソープはよく泡立てて、皮膚のしわや指の間も丁寧にやさしく洗い、よくすすいでから水分を拭きとりましょう。



6. リンパ浮腫の予防

②皮膚からの感染を防ぐ

- 乾燥すると皮膚の保護機能は低下して細菌感染を起こしやすくなります。肌荒れ、ひび割れに注意し、保湿剤を使用していつも潤いのある状態にしましょう。保湿は、入浴やシャワー浴後に行うと効果的です。
- 水虫など皮膚の病気は皮膚科で治療しましょう。
- バスマットはこまめに洗い、靴下は木綿など通気性の良い素材を選ぶことで水虫を予防しましょう。
- ペットによる引っかき傷などから皮膚を守りましょう。
- 野外活動や土いじり、ガーデニングをするときは、長ズボンなどで皮膚をおおい、傷や虫刺され、日焼けなどから皮膚を守りましょう。
- 日焼けにより皮膚が赤くなった場合は、しっかり冷やしてほてりをとりましょう。
- 草むらなど虫に刺されるような場所は控え、虫刺されによりかゆみがあるときは冷却したり、痒み止めを塗ったりして搔かないようにしましょう。
- しもやけは炎症の原因となるため、保温を心がけましょう。
- カイロは低温やけどの原因になる場合があるため、注意して使いましょう。
- 湿布など直接肌に貼るものや、鍼・灸・刺激の強いマッサージは控えましょう。
- 入浴、温泉やプールは、基本的に傷や炎症があるときは控えましょう。
- 深爪や甘皮の処理は注意しましょう。
- 除毛や剃毛は、電気シェーバーなど皮膚に負担の少ないものを使用しましょう。
※脱毛クリームの使用や永久脱毛は、皮膚トラブルのもとになるため、医療者に相談してください。

6. リンパ浮腫の予防

ポイント

(4) 肥満を予防する

脂肪が増えると、リンパ管は押しつぶされてリンパの流れがわるくなるため、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。

- バランスよく食事をとって、「よく噛む」、「腹八分目」を心がけましょう。
- 刺激の強いものやアルコールは適量にしましょう。
- 定期的に体重を測りましょう。



6. リンパ浮腫の予防

👉 ポイント

(5) 体に負担をかけない

疲労を感じたり、ストレスを抱えたりするなど、生活するうえで無理をしすぎないことが大切です。周囲の人の力を上手に借りましょう。

- 家事や仕事や運動は、まとめて行わずに休憩を入れましょう。
- 長時間の立ち仕事をする場合は、途中で脚を休める時間を作りましょう。
- ホットカーペットやサウナ・岩盤浴・長時間の入浴などで過度に体を温めるのは控えましょう。
- 旅行やレジャーは、後に疲労が残りやすいため、余裕のあるスケジュールを心がけましょう。
- 運動によって脚がだるくなり筋肉痛が残る場合は、運動のしすぎです。少し控えめにしましょう。
- 過労や睡眠不足は避けて、体調を崩さないように体調管理に気をつけましょう。



7. リンパ浮腫の治療

適切な治療を受けることで、リンパ浮腫の進行をおさえたり、症状を軽減したりすることができます。できるだけ早く、担当の医師に相談し、専門のリンパ浮腫外来などを受診しましょう。

治療は、「日常生活でできる工夫」に加えて、「スキンケア」、「用手的リンパドレナージ（手で行う医療的なマッサージ）」、「弾性包帯や弾性着衣による圧迫療法」、「弾性着衣などで圧迫した状態での運動」を組み合わせた『複合的治療』が推奨されています。

これらの治療は、保険診療として行われ、リンパ管に回収できなかったリンパ液をリンパ管に戻すために行います。弾性着衣には、脚に装着するストッキングなどがあります。担当の医師の指示のもとで、リンパ浮腫の状態に合った適切なサイズ、圧迫圧、形状のものを選びます。

また、リンパ節切除後に発症したリンパ浮腫の場合、療養費を申請することで、弾性包帯や弾性着衣の購入費用の一部が後で戻ってくる場合があります。購入する前に、担当の医師に確認しましょう。

圧迫療法を行っても治療効果が不十分なリンパ浮腫の場合などには、手術による治療も適応になることがあります。詳しくは医療者にお尋ねください。



7. リンパ浮腫の治療

(1) 用手的リンパドレナージ

脚にたまったリンパ液を正常に機能するリンパ節へと誘導して、むくみを改善させるための医療用のマッサージ方法です。リンパ浮腫と診断されてから行うもので、リンパ浮腫を予防するものではありません。また、鍼・灸・あんまや、一般的に行われている筋肉をもみほぐすようなマッサージ、美容目的のリンパドレナージは、リンパ浮腫の治療としてのドレナージとは異なりますのでご注意ください。



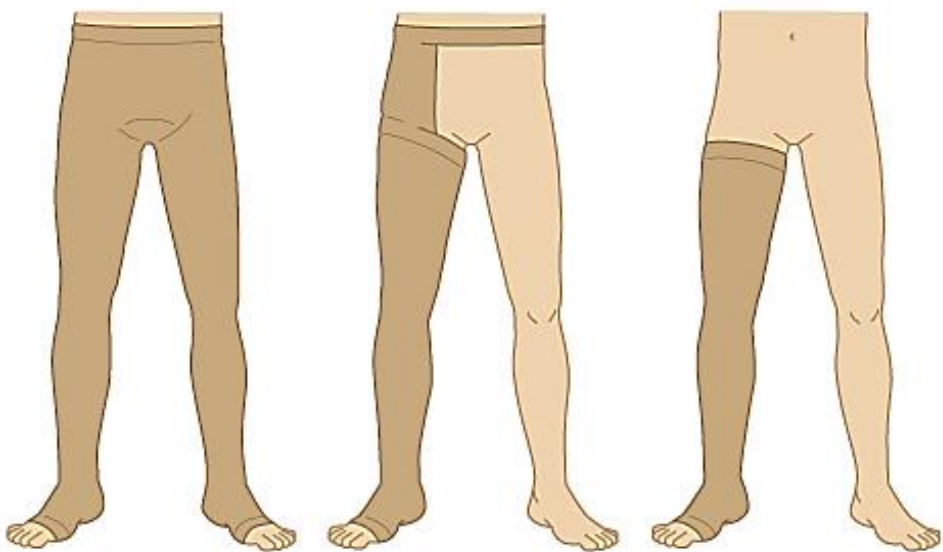
7. リンパ浮腫の治療

(2) 圧迫療法

圧迫療法は、リンパ液が毛細血管から漏れ出たり、リンパ液がたまったりするのを防ぐ効果があり、むくみを軽減して、その効果を維持するために重要です。リンパドレナージを行っても圧迫が不適切だとむくみは改善しません。

軽度から中等度のむくみには弾性着衣を用いた圧迫を、高度のむくみには弾性包帯を用いた圧迫を行うなど、個々の症状に応じて行います。

※深部静脈血栓形成予防の弾性ストッキングは、リンパ浮腫の治療目的の弾性着衣とは用途が異なります。リンパ浮腫の治療目的には使用せず、リンパ浮腫外来で相談してください。はっきりしたむくみはなく、「つけて楽」と感じるようでしたら利用してみても構いません。



弾性ストッキング

7. リンパ浮腫の治療

(3) 運動療法

運動をすることで筋肉は収縮と弛緩を繰り返します。筋肉の収縮と弛緩の動きはリンパ管にも作用して、リンパ液の流れをよくすることができます。

リンパ浮腫と診断を受けている方は、弾性包帯や弾性着衣を着用し、圧迫を加えた状態で運動を行います。筋肉のポンプ作用に外から圧迫を加えると、筋肉の収縮作用と圧迫の相乗効果でリンパ液の流れはいちだんとよくなり、むくみの状態が改善されやすくなります。

圧迫を加えた状態での運動は、できるだけ大きく、ゆっくりと筋肉を動かすように行うことがポイントです。脚にむくみがある方は、ゆっくり膝や足首の曲げ伸ばしをする運動を行いましょう。



8. リンパ浮腫に伴う症状

むくみのある脚はリンパ液の流れがわるくなるため、小さな傷口から細菌に感染しやすくなり、炎症が広がる可能性があります。これを蜂窩織炎(ほうかしきえん)といいます。むくみのある皮膚に赤い斑点や広い範囲に赤み、熱感がみられ、時には痛みを伴ったり、38℃以上の高熱が出たりすることがあります。

このような炎症の徴候があらわれたら、リンパドレナージや圧迫などの治療を中断して、「安静を保つ」、「冷やす」、「脚を高くする」などして、できるだけ早く近くの病院に相談しましょう。

◆こんなときは・・・ 病院に相談するめやすです

- ・ むくみのある皮膚に、「赤い斑点」、「広い範囲に赤み」、「熱感」、「痛み」などの炎症症状や、それに伴い「発熱」がみられるとき
- ・ 急にむくみが出現して悪化し、痛みを伴うとき
- ・ むくみが出現して悪化し、改善しないとき

脚の片側 または 両側が太くなってきたときは、担当の医師に相談しましょう。



引用・参考文献

日本リンパ浮腫学会編 リンパ浮腫診療ガイドライン2018年版 金原出版
国立がん情報センター がん情報サービス<http://ganjoho.jp/>
静岡県立静岡がんセンター リンパ浮腫の概要 上肢編・下肢編
宇津木久仁子監修『リンパ浮腫のことがよくわかる本』講談社
廣田彰男・三原誠・原尚子監修『リンパ浮腫』主婦の友社
井上啓太監修 リンパ浮腫の総合情報サイト「みんなのリンパ浮腫」
北海道リンパ浮腫診療ネットワーク リンパ浮腫簡易指導マニュアル



リンパ浮腫外来・産婦人科・医療の質向上委員会承認
武蔵野赤十字病院 リンパドレナージセラピスト
2020年3月作成
2023年9月改定