

氏名	荒川 千登世 (あらかわ ちとせ)
学位の種類	博士(看護学)
学位授与番号	甲 第 21 号
学位授与年月日	令和 3 年 3 月 3 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位論文題名	続発性下肢リンパ浮腫初期段階の患者への簡易な運動をとり入れたセルフケア支援プログラムの開発 (Development of the Self-care Supporting Program Including Simple Exercise for Patients with Early Stages of Secondary Lower-Limb Lymphedema)
論文審査委員	(主) 教授 荒木 孝治 教授 安田 稔人 教授 赤澤 千春

学位論文内容の要旨

《緒言》

続発性下肢リンパ浮腫(以後「リンパ浮腫」とする)は、手術に伴うリンパ節郭清や放射線療法などにより発症する場合が多い。リンパ浮腫は一度発症すると難治性であるため予防的なセルフケアが大切であるにもかかわらず、特に未発症であったり日常生活に支障をきたすほどではない軽症の場合、予防のためのセルフケアを継続することは困難な現状にある。

そこで、不可逆的な症状の出現するⅡ期に至る以前の初期段階での、予防的セルフケアを継続するためのミニマムな支援プログラムが必要であると考えた。今回、リンパ浮腫のセルフケアのなかでも特に継続が難しいとされる「リンパドレナージ」と「運動」に着目し、リンパの流れに基づいた「リンパドレナージを代替する簡易な運動」をとり入れたセルフケア支援プログラムを開発することとした。

《目的》

本研究の目的は、続発性下肢リンパ浮腫の初期段階にある患者に対するセルフケア支援プログラムを作成することである。

第一段階:続発性下肢リンパ浮腫患者に対し、皮膚の伸展と筋ポンプ力によりリンパ液の回収を促すと考えられる簡易な運動(「リンパドレナージを代替する簡易な運動」)をおこない、リンパ浮腫の軽減に効果があるかを検討した。

第二段階:続発性下肢リンパ浮腫の初期段階の患者に対する、リンパの流れに基づいた「リンパドレナージを代替する簡易な運動」をとり入れたセルフケア支援プログラムを考案し、プログラムの継続可能性について検討した。

《方法》

第一段階:対象は、婦人科がん(子宮体がん・子宮頸がん・卵巣がん)術後の続発性下肢リンパ浮腫患者 10 名とした。「リンパドレナージを代替する簡易な運動」は、通常の徒手リンパドレナージでもおこなう「肩回し」と「腹式呼吸」に、「ラジオ体操」から 6 つの動作(「伸びの運動(1 番)」「腕を振って足を曲げ伸ばす運動(2 番)」「体を横に曲げる運動(5 番)」「体を前後に曲げる運動(6 番)」「体を回す運動(10 番)」「深呼吸(13 番)」を追加した計 8 つの動作とした。この運動には、継続が難しいとされる「リンパドレナージ」と「運動」の要素が含まれている。効果の評価は、下肢の水分量の運動前後での比較、下肢の周囲径の運動前後での比較、運動の負担感や継続可能性についての主観的な情報、とした。

第二段階:続発性下肢リンパ浮腫の初期段階の患者に対するセルフケア支援プログラムを考案した。このプログラムには 2 つの特徴がある。第一は、提供する情報量は必要かつ最小限とし、実践するセルフケアも可能な限り簡易な内容とした。第二に、リンパの流れに基づいた「リンパドレナージを代替する簡易な運動」をとり入れた。対象は、婦人科がん手術後の続発性下肢リンパ浮腫の初期段階にある患者 6 名とした。このプログラムの説明を受けた後、自宅にてセルフケアを継続し、1 か月以上経過した後、自記式質問紙調査とセルフケアノートの記載状況から、セルフケアの継続状況を分析した。また、5 年以上の経験を持つリンパ浮腫療法士 6 名に、このプログラムの継続可能性と改善点について、インタビュー調査をおこなった。

《結果》

第一段階:対象者 10 名の左右の下肢を単独のデータとして扱い、計 20 例とした。内訳は、ステージⅠが 8 例、ステージⅡa が 9 例、ステージⅡb が 3 例であった。下肢の水分量は、運動前後で減少した($Z = -2.35$, $r = .53$, $p = .02$)。20 例のうち 10 例が減少し、8 例は不変、2 例は増加した。増加した 2 例はステージⅡb であった。周囲径は、運動前後で有意差は認められなかった。身体的・心理的負担はみられなかった。継続可能性については、前向きな発言がみられた。

第二段階:患者は、セルフケアの全項目の重要性を理解していた。「観察」「触る」「スキンケア」は比較的容易に継続できていた。「リンパドレナージ」と「運動」は「リンパドレナージを代替する簡易な運動」によって継続できていた。「その他の運動」は、負担感はあるが、日常生活

活の活動に距離と時間を加えることで継続できていた。一方で、「測定」と「記録」は、負担感が強く、継続も困難であった。また、このプログラムは、リンパ浮腫療法士によって概ね承認される内容であったが、セルフケアノートの内容と形式の改善を指摘された。

《結論》

リンパの流れに基づいた「リンパドレナージを代替する簡易な運動」は、ステージⅡa までの続発性下肢リンパ浮腫患者に対し、リンパ浮腫の軽減に効果があることが示唆された。また、「リンパドレナージを代替する簡易な運動」をとり入れたセルフケア支援プログラムの継続可能性が示唆されたが、「測定」と「記録」については改善を要することがわかった。より効果的なプログラムへの更新、リンパ浮腫の予防に対する長期的な効果の検証は今後の課題である。

論文審査結果の要旨

リンパ浮腫は子宮がん術後の悩みの1位と報告されているが、患者にとってリンパ浮腫予防指導が行われる退院前後の時期は原疾患の症状や今後の治療などに関心が高く、予防のためのセルフケアにつながりにくい現状がある。リンパ浮腫は一度発症すると難治性であり、不可逆的な症状の出現するⅡ期以前の段階で予防的な看護介入が必要である。申請者の研究の目的は、上記の現状を打開すべく、できるだけ簡便な方法で、リンパ浮腫の予防に活用でき、セルフケアの継続が可能なプログラムを開発することである。

申請者はリンパドレナージに代替する運動について、皮膚の伸長、弛緩があること、また筋ポンプ力を有する過度でない負荷の二つの条件をあげ、「肩回し」と「腹式呼吸」にラジオ体操から6つの動作を追加し、計8つの動作を考案した。本研究から、上肢、体幹の運動に下肢の運動を加えることにより下肢のリンパ浮腫が改善される可能性が示唆された。これは、体操による股関節、膝関節運動に加え、足関節底背屈運動により、前脛骨筋、腓腹筋やヒラメ筋などの足の外在筋の筋収縮による効果と考える。またセルフケア支援プログラムの開発においては、効果の「見える化」のために計測項目を導入したことも大変意義がある。今後は運動においては、タオルギャザーなどの足の内在筋訓練やつま先立ち訓練、計測においては、大腿・下腿周長の測定方法を標準化することにより、更なる発展が期待できる。

上記のリンパドレナージに代替する運動、およびそれを中核に据えた同プログラムの大きな特徴の一つはその簡便さであり、簡便で効果があるとわかれば患者はプログラムに来て、リンパ浮腫についての質問や気がかりも話せる機会となる。これまでにもリンパ浮腫に対するプログラムは存在したが、日常生活に支障をきたすようになる前(Ⅱ期以前)に焦点を当てたものは初めてであり、リンパ浮腫に関する看護の研究史においても先駆的と位置付けられる。

以上により、本論文は本学大学院学則第11条第2項に定めるところの博士(看護学)の学位を授与するに値するものと認める。

(主論文公表誌)

Health, 13(3), 238-252.2021.