

リンパ節を切除した患者のリンパ浮腫発症予防のための日常生活注意事項

リンパ浮腫が発症するおおきな原因は3つあげられます。1つ目は蜂窩織炎などの感染により生じること、2つ目は過度の運動や長時間の下垂、長時間の入浴などにより血行が亢進してリンパ液量が増加すること、3つ目は着衣などによる流れの妨げと体重増加による脂肪の蓄積によるリンパの流れの阻害です。

これを踏まえて日常生活で注意することが必要な項目は以下のとおりです。

1) 蜂窩織炎などの感染の予防

(1) 皮膚を良い状態に保ちましょう。

- ①皮膚の湿潤を保持するためにしっかりと乳液やクリームなどをつけましょう。
- ②1日1回は皮膚の状態を観察する。どこも異常がないか入浴時などによく確かめましょう。

(2) 皮膚を傷つけないようにしましょう。

- ①ペットなどによる引掻き傷、咬み傷がつかないように気を付けましょう。
- ②虫刺されに気を付けましょう。蚊や、蟻など虫に刺されるような環境にある場合は虫除けスプレーなどを使用しましょう。
- ③患肢は採血や注射など、ちょっとした傷もつけないようにしましょう。また、血圧測定に使用しないようにしましょう。
- ④皮膚が弱っていますので日光に長時間当たらないようにしましょう。
- ⑤針灸を患肢にしない。また、湿布やホカロンなどを直接当てないようにしましょう。

(3) 雑菌からの感染予防

- ①入浴や温泉、プールなど雑菌が入る可能性が高いところに行くときは体調の良いときにしましょう。
- ②排泄時に雑菌が入ることを防ぎましょう。
- ③畑やガーデニング時にも雑菌が付く場合がありますので必ず手袋を使用しましょう。
- ④手洗いはいろいろな場面で励行しましょう。

2) 血行の亢進の予防

(1) お仕事

- ①長時間の立位、長時間の同一体位の時は1～2時間ごとに足を延ばしたり屈伸したりしましょう。

②重い荷物を持つときも休みながら行いましょう。

(2) 運動

①ジム等で手、足を使った運動をする時は圧迫着衣（スリーブ、ストッキング）をつけて行いましょう。

②足の足背運動や、手の把握運動はいつでもどこでも行ってもいいので積極的に行いましょう。

(3) 食事

①塩分が強い食事をすると水分がたまりやすくなりますので薄味にしましょう。

3) リンパの流れの阻害；

(1) 着衣などによる流れの妨げ

①体幹を締め付けないようにしましょう。

- ・着物などの帯
- ・ベルト、スカート
- ・下着類

②冷え予防のための短いソックスなどは足に横線が付きやすいので着用は避けましょう。

(2) 体重増加による脂肪の蓄積

①体重減少後の短期間で体重増加をすると脂肪がつきやすいので急激な体重増加には気を付けましょう。

②肥満があることで腰部に脂肪が蓄積してリンパの流れが悪くなりますので、体重減少を心がけましょう。

4) リンパの流れの促進（複合的治療法参照）

(1) セルフドレナージの励行

①皮膚マッサージによる毛細リンパ管の盲端フィラメントの活用

②徒手によるドレナージ

③長時間同一体位をとることを避ける。足を出したり、座ったりして体位を変える

④下肢の下に枕を当てて少し高くして寝ると良い。

(2) 筋肉運動

①下肢筋ポンプ力の増加

②腹式呼吸

(3) 弾性着衣の装着