

下肢リンパ浮腫の治療

大阪医科大学附属病院

TEL (072) 683-1221 (代表)



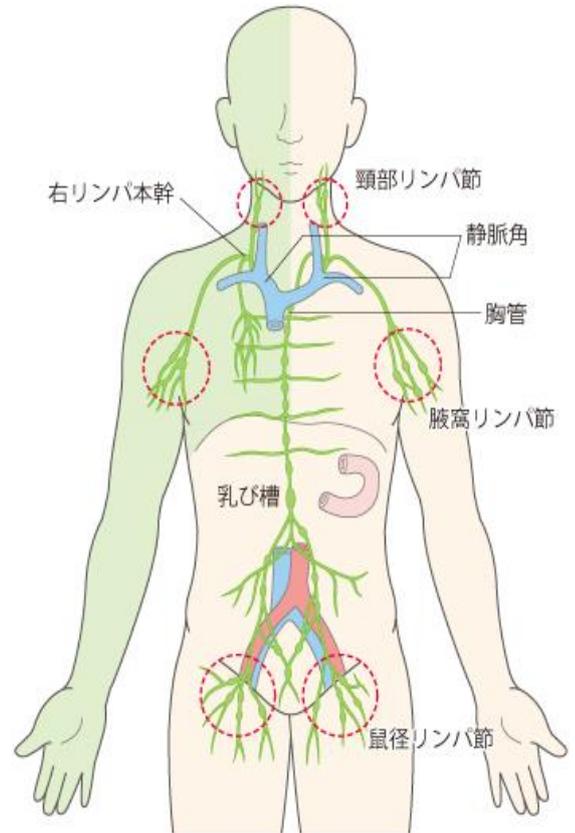
目次

- 1. リンパ管, リンパ液とは
- 2. リンパ浮腫の病因と病態
 - ・浮腫の出現する部位
 - ・浮腫の病期分類
- 3. リンパ浮腫の治療
- 4. 圧迫療法
 - ・弾性着衣, 弾性包帯の種類
- 5. 圧迫下での運動方法
 - ・運動方法
- 6. リンパドレナージ
- 7. スキンケア, 生活上の注意点
- 8. 蜂窩織炎
 - ・蜂窩織炎の症状と治療方法
 - ・症状を認めた場合の対応方法
 - ・蜂窩織炎の予防方法

※理解できた項目は□にチェックを入れてください.

リンパ管・リンパ液とは

- リンパ管は皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされており、「リンパ液」と呼ばれる体液が流れています。体内の老廃物を運ぶ、感染を抑制するなどの役割を果たします。
- リンパ液は腋窩（脇の下）や首の周り、鼠径部（そけいぶ：足の付け根）などにある「リンパ節」という豆のような組織を経由し、心臓へ戻っていきます。



リンパ浮腫の病因と病態

- 手術でリンパ節をとったり放射線治療により、リンパ液の流れが悪くなり、リンパ液が停滞することでむくみが生じる状態をリンパ浮腫といいます。
- リンパ浮腫が生じると、関節の動かしにくさ・重だるさ・歩きにくさ・皮膚症状・左右の足の太さに違いが出ます。
- 手術後、数年経ってから発症することがあり、また皮膚症状の進行や、感染症の合併により治りにくくなります。
- したがって、発症後も感染の予防や治療の継続が重要です。

<浮腫の出現する部位>

骨盤内リンパ節，傍大動脈リンパ節，鼠径リンパ節をとった場合

両足，お尻，下腹部（へそより下），陰部

※両足同じように浮腫が出現することは少なく，片側に出ることが多いです（両足の場合，出現時期が異なり左右差を認めます）。

※陰部や鼠径部，太ももの内側から浮腫を自覚する方が多いです。

<浮腫の病期分類>

国際リンパ学会：ISL 分類

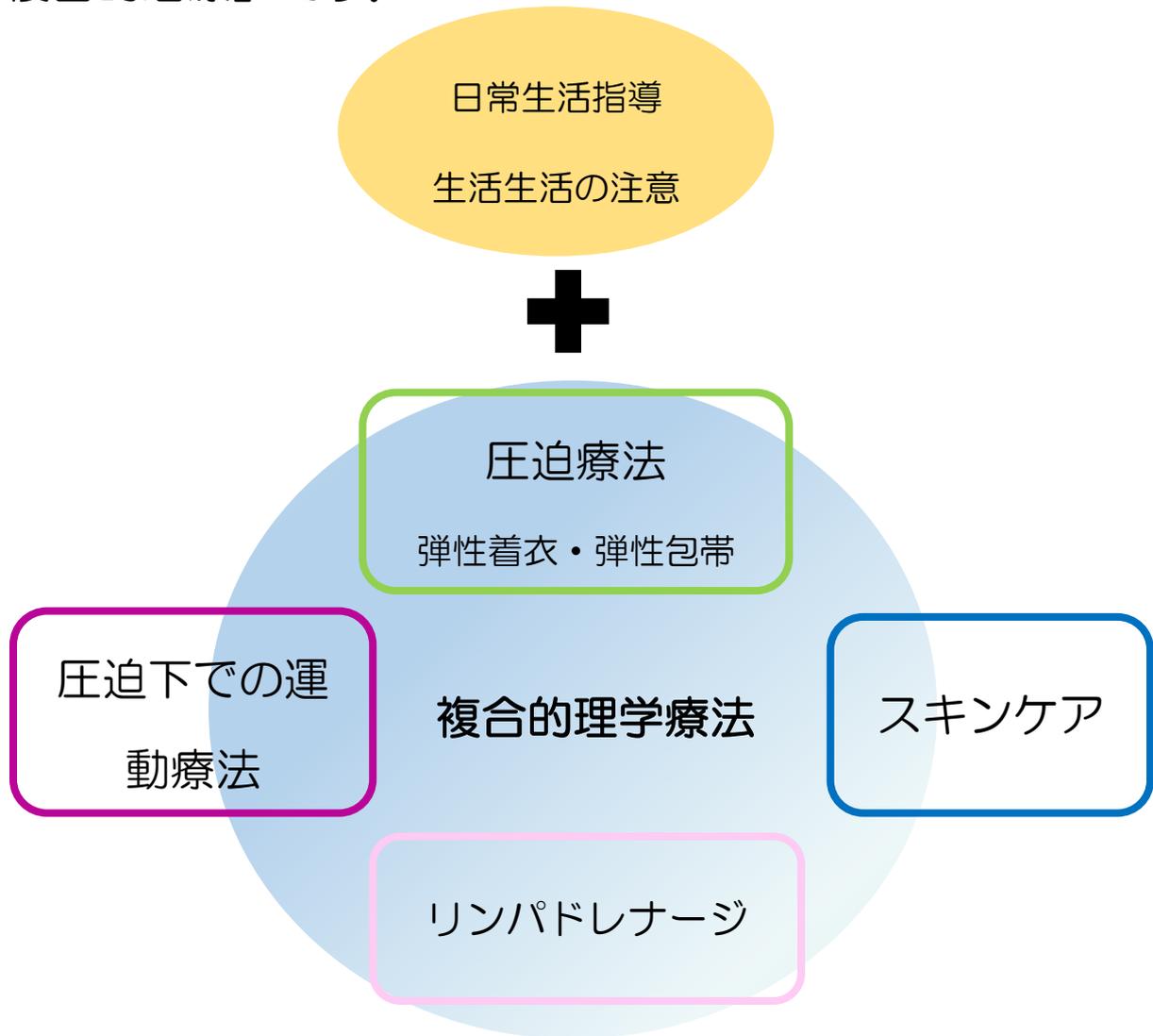
| 病期 | 状態 |
|-------------|---|
| 0期 (予防期) | リンパ液の輸送に障害があるが，浮腫が明らかでない 無症状の状態 （手術後の状態）。 |
| I期 | 比較的タンパク成分が多い組織間液が貯留している。 患肢挙上で改善する。圧痕がみられる。 |
| II期前期 | 患肢挙上のみでは腫脹が改善しなくなり，圧痕が明らかとなる。 |
| II期後期 | 組織の線維化がみられ， 圧痕がみられなくなる。 |
| III期 | 圧痕がみられなくなり，象皮病，アカントーシス（表皮肥厚），脂肪沈着などの 皮膚変化を認める。 |

浮腫の進行の確認は，足の太さだけではなく，①指で押さえた時に**圧迫痕が残るか**，②**皮膚の硬さ**，を見ることが重要です。

リンパ浮腫の治療

① 保存治療

リンパ浮腫の代表的な治療法は以下の5つを含む「複合的治療」です。



② 手術療法（形成外科）

リンパ管細静脈吻合術

(Lymphaticovenular anastomosis:LVA)

リンパ管と静脈を吻合し、リンパ液を静脈に流す手術です。

リンパ浮腫を完治させる手術ではなく、術後も複合的治療の継続が必需となります。

圧迫療法

- 内側への圧を高め、リンパ液の再貯留を防ぎます。
- 圧迫療法には弾性包帯と弾性ストッキングの2種類があります。

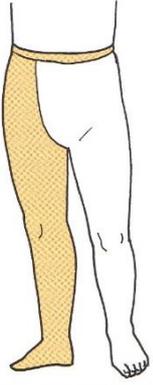
| | 利点 | 欠点 |
|------|---|--|
| 弾性着衣 | <ul style="list-style-type: none">• 日中の活動時に、均一な圧迫が可能である。• 弾性包帯に比べて装着が容易である。 | <ul style="list-style-type: none">• 浮腫の改善効果は少なく、維持目的となる。• 就寝時に着用できない。 |
| 弾性包帯 | <ul style="list-style-type: none">• 浮腫の状態に合わせて圧の変更が可能である。• 浮腫や皮膚の硬さを改善する効果が高い。• 就寝時に圧迫ができる。 | <ul style="list-style-type: none">• 装着に技術が必要であり、習得に時間がかかる。• 装着後の活動に制限が出る。• 必要な物品が多い。 |

- 弾性着衣の圧迫圧は 30mmHg 以上のもので、療養費の申請が可能となります。

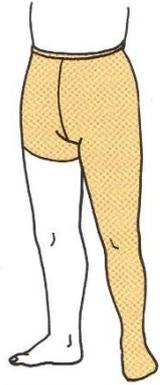
※療養費の申請の対象者については別紙を参照して下さい。

弾性着衣・弾性包帯の種類や、圧迫圧は多種類あり、医師の指示の下、浮腫の状態に合わせて使い分けていきます。

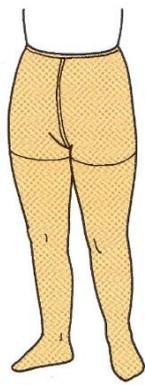
<弾性着衣の種類>



片脚ストッキング(補助ベルト付き)
(HB型)



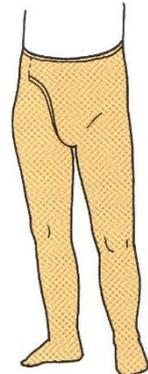
片脚パンティストッキング
(HT型)



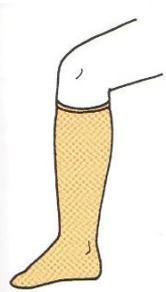
パンティストッキング
(AT型)



妊婦用パンティストッキング
(ATV型)



男性用(前開き)パンティストッキング
(ATH型)



膝下ストッキング
<ジッパーなし>
(AD型)



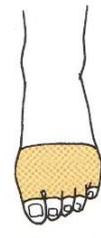
膝下ストッキング
<ジッパー付き>



セミロングストッキング大腿部まで
(AF型)



ロングストッキング
腓脛部まで
(AG型)



フットキャップ
(AA型)

<弾性包帯の種類>



圧迫下での運動療法

- 圧迫した状態で運動を行うことで、筋肉や関節のポンプ作用が働き、リンパ液や静脈の流れを促すことができます。
- リンパ液が最終的に流れ込む鎖骨周囲や深部のリンパ系を動かすために、呼吸や上半身を動かすことも大切です。

注意点

- ① 蜂窩織炎や炎症（痛み、発赤、発熱、など）がみられる時は行わないようにしましょう。
- ② 無理をしない、疲れたら休む、ことを心がけましょう。
※ 過度の運動は血液やリンパ液量が増加や筋疲労により逆効果となります。
- ③ 浮腫を認める時は、弾性着衣や弾性包帯での圧迫下で行いましょう。
- ④ 運動回数は、疲労の程度に合わせ、少しずつ増やしていきましょう。こまめに行うことを心がけましょう。

例) ・ 10回 1セット → 1日3回

・ 20回 1セット → 1日3回

① 肩回し：10回



肘を曲げ、前から後ろへ
ゆっくりと肩を回す。

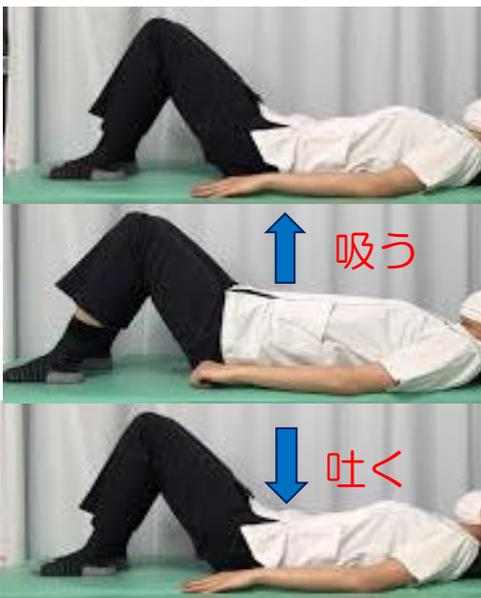
※鎖骨をしっかりと動かす

② 首回し：左右5回



大きくゆっくりと左右に
首を回す。

③ 腹式呼吸：10回



1. 鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。
2. 口から息を吐き、お腹を凹ませる。

苦手な方は、仰向けや椅子の背もたれにもたれた状態で練習すると行いやすいです。

<足の運動方法>

● 寝て行う運動



両膝を立てる→お尻・腰を持ち上げる→ゆっくりと下ろす



片膝を立てる→膝を伸ばしたまま反対の膝の高さまで上げる→ゆっくりと下ろす



足首を上下に動かす（指だけの動きにならないように）

● 座って行う運動



片足ずつ太ももを上げる→ゆっくりと下ろす（体が後ろに倒れないように）

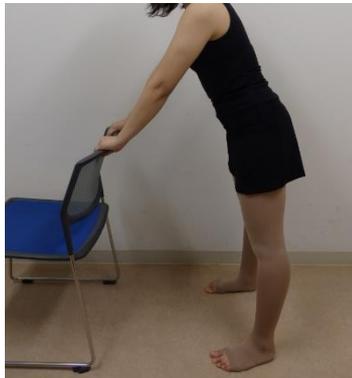


膝を真っ直ぐ上に伸ばす→ゆっくりと下ろす



足首を上下に動かす

● 立って行う運動



椅子や壁を持ち立つ→足を曲げしゃがむ→ゆっくりと上がる



壁に手を当て、真っ直ぐ立つ→踵（かかと）を真っ直ぐ上げる→下ろす

リンパドレナージ

- 優しい圧で、皮膚の下に貯留したリンパ液を適切な方向へ誘導し排液（ドレナージ）します。
- 患者さん自身が行うセルフリンパドレナージと、セラピストが行うマニュアルリンパドレナージは細かい手技が異なります。

注意点

- ① エステなどのリンパドレナージは、医療リンパドレナージとは異なるため、受けないようにしましょう。
鍼灸・整骨院・マッサージなども、患部には受けないようにしましょう。
- ② 強く揉むマッサージとは異なります。
炎症に繋がる可能性があるため、手の平全体を皮膚に当て、優しく・ゆっくりと行いましょう。
※服の上からではなく、直接皮膚を触りましょう。
- ③ 皮膚が乾燥している場合は保湿後に行いましょう。

スキンケア・生活上の注意点

- リンパ浮腫の発症予防，悪化予防には，リンパ液の流れを悪くすることや感染を予防することが必要です。

長時間の座位，立位

- ・長時間の座位（あぐら，正座を含む），立位は避けましょう。
- ・姿勢を変えたり，足の運動を取り入れましょう。
- ・休憩の時は，足を挙上しましょう。
- ・浮腫を認める場合は，患肢を下にして寝ることは避けましょう。

＜足の挙上方法＞



足に溜まったリンパ液を心臓へ返すことを目的とします。

ポイント

- ① 寝る時は 10 cm程度の高さ，座る時は膝下を椅子や台に乗せましょう。
例）毛布（四つ折り）
- ② 足先から太ももの半分程度まで入れましょう。
- ③ 布団やベッドと同じ幅で入れましょう。

局所的に体を締め付ける

- 締め付けの強い、下着や靴下の着用は避けましょう。
例) 靴下の痕が強く残る、衣服の食い込みを感じる
- 局所的な強いマッサージは避けましょう。
- ハドマーやメドマーなどのフットマッサージ器は、一時的な浮腫や自覚症状の軽減は認めますが、リンパ浮腫の治療ではありません。

局所的な過度の温熱

- 長時間の入浴やサウナの使用は避けましょう。
- こたつ、カイロなどの使用は火傷に注意しましょう。
※皮膚の痒みや痛み、赤みが出ない範囲で使用しましょう。

激しい運動

- 接触のある運動や、長時間の運動は避けましょう。
- 疲れを感じたら休憩を入れながら行いましょう。

体重増加

- 肥満はリンパ浮腫発症リスクの一つです。
- BMI 25 以上で肥満と言われているため、定期的に体重測定を行いましょう。

BMI：体重 (kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) }

() ÷ { () × () } =

過度の安静

- 安静により筋肉量が低下し、筋ポンプ作用が低下することでリンパ液の流れを促す機能が弱くなります。
- 適度な運動，家事の遂行，趣味活動の遂行を心がけましょう。

感染症

- リンパ節の機能が低下した状態は、免疫力が低下するため感染症に注意が必要です。
- 特に、「蜂窩織炎(ほうかしきえん)」はリンパ浮腫と関連性が高いため、注意が必要です。
- リンパ浮腫発症後は、皮膚が乾燥しやすく、バリア機能が低下するため、皮膚を清潔に保つこと、保湿が重要です。
- 温泉，プール，公共のウォシュレットの使用は、感染のリスクが高いため、体調の悪い場合の使用は避けましょう。

蜂窩織炎の症状と治療方法

- 蜂窩織炎は、細菌感染による皮膚組織の炎症です。
- 症状は、皮膚の発赤、高熱、悪寒、痛みがあります。血液検査では白血球、炎症反応の上昇を認めます。
- 治療方法は、抗生剤投与（内服または点滴）、冷却、安静です。



症状を認めた場合の対応

- ① 市販の薬を使用せずに、すぐに医療機関（主治医、内科、皮膚科）を受診しましょう。
- ② 圧迫療法、圧迫下での運動療法、リンパドレナージは症状が落ち着くまで中止しましょう。

<蜂窩織炎の予防方法>

① 皮膚の乾燥を防ぎ、清潔に保ちましょう。

- 毎日皮膚の観察と保湿を行いましょう。

※保湿剤は市販の使い慣れたものでかまいません。



② けがや体調管理に注意しましょう。

- ガーデニングや虫刺されに注意しましょう。

※皮膚の露出を避け、休憩をとりながら行いましょう。

- ペットに噛まれたり、引っかかれないように注意しましょう。
- 深爪，巻き爪，水虫に注意し，症状を認めた場合は，皮膚科でしっかりと治療を受けましょう。

- かみそりや電気シェーバーの使用に注意しましょう。

※脱毛は皮膚刺激による感染の原因となり得るため，

おすすめはできません。

- 疲労やストレスにより免疫力が低下するため，感冒症状を認める場合は早めに医療機関を受診し，悪化を予防しましょう。

おわりに

- リンパ浮腫は早期に発見し，適切な治療を行うことで，症状の改善が望めますが，重度となると複合的治療や手術を行っても，元の状態に戻ることは難しいのが現状です。
- 浮腫を抱えながら日常生活を送ることは，動作の制限（歩きにくい，しゃがめない，など）だけではなく，ボディイメージの変化，衣服や靴の選択に制限を来す場合があります。
- また，浮腫の急激な悪化の原因として感染があります。特に皮膚の乾燥により感染が起こるため，日頃よりしっかりとスキンケアや皮膚の観察を行い，早期発見に繋げましょう。

