



看護部
だより

リンパ浮腫ドレナージ

看護部 滝内 千春

皆様、こんにちは。看護師で医療リンパドレナージセラピストの滝内千春です。

皆様はリンパ浮腫をご存じでしょうか？リンパ浮腫とは、がんなどで手術によりリンパ節を切除した、放射線治療や骨折等のけが、リンパ管が未発達、などでリンパの流れが悪くなり皮下にリンパ液が溜まった状態を言います。急に発症することはなく徐々にむくみが悪化します。術後何年経っても発症する可能性があり、乳がんでは手術側の腕に、骨盤内のリンパ節郭清を伴うがんでは足（左右非対称）に出現します。リンパ浮腫の場合、利尿剤の効果はあまり得られません。

【症状】重い、だるい、疲労感等があげられます。一般的に痛みは伴いませんが、緊満感を痛みとして感じる場合があります。

【治療】外科療法（リンパ管静脈吻合術）と保存的理学療法に分けられます。保存的理学療法の中でも複合的理学療法は、①マニュアルリンパドレナージ（MLD）②圧迫療法③圧迫下での運動療法④スキンケアを複合的に用いて行う治療法で、一般的なむくみや、静脈性のむくみ、進行がんや終末期のむくみに対しても、病状を把握し適切に行われる限りでは有効な治療法です。



では、複合的理学療法のひとつである『MLD』についてお話しします。

MLDとはマニュアルリンパドレナージの略です。ゆっくりとしたやわらかいマッサージ法で、滞っているリンパ液を健康なリンパ管に誘導してむくみを軽減させるマッサージ法です。リンパ液がたまり硬くなった皮膚をほぐすことで、まだらな硬さを均等にやわらかく改善する効果があります。

マッサージの手技には①皮膚をすらす手技、②リンパ液を流す手技があります。

①皮膚をすらす手技は、動きにくくなっている皮膚組織をやさしく刺激することで、皮膚の伸長性を改善し、リンパ管への吸収を促す効果があります。手のひらを皮膚に少し沈ませるように各部位にぴったり密着させ、次に手のひら全体で柔らかくゆっくりと円を描き、リンパ液を誘導する方向にゆっくりと圧をかけていく事がポイントになります。

②リンパ液を流す手技は、過剰にうっ滯しているリンパ液を健康なリンパ管やリンパ節に誘導するために行います。ポイントは手のひらを皮膚に少し沈ませるように各部位にぴったり密着させ、次に手のひら全体で患部を包むようにしてリンパ液を誘導する方向に皮膚をゆっくり動かすことです。

当院ではリンパ浮腫外来を2018年1月に開設しました。外来ではリンパ浮腫の状態に合わせたマニュアルリンパドレナージを行います。セルフケアも大切なケアの一環となりますので、ご自身で行えるよう説明も行います。早期に発見し治療を始めることで、適切なケアにより悪化が予防でき、良い状態を保ちながら生活していくことができます。しかし、リンパ浮腫はがん等の術後の副作用の一環と捉えられ、積極的に治療されない場合や、リンパ浮腫と気づかずに月日が過ぎ悪化してしまった、という事もあります。

患者様の状況に合わせたリンパ浮腫の治療をご負担にならないように提案させて頂きます。リンパ浮腫でお困りでしたらぜひ当院リンパ浮腫外来を受診ください。

※街中のリンパドレナージ店は健康なリンパが存在している事を前提としています。リンパ浮腫を発症している方が施術を受けることはお勧めできませんのでご注意ください！

※リンパ浮腫外来は保険外診療です。受診日当日は他科の受診は出来ませんのでご注意下さい。