

緩和ケアニュース

第49号

リンパ浮腫ケアについて



徳島市 井戸寺 Photo T.I

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2021年7月発行

はじめに

今回の緩和ケアニュースのテーマは、「リンパ浮腫ケアについて」として、当院でリンパ浮腫ケアを担当しています作業療法士 里見史義が担当します。

患者さんからいただく声の中に、『がんの手術で入院した時、リンパ浮腫についても指導を受けた記憶があります。手術の創も癒えて日常生活には慣れましたが、今度はリンパ浮腫になるのではないかと不安があります。リンパ浮腫についてもう一度知りたい。』というお話を頂く事は少なくありません。紙面を通し、このような声にお応えしたいと思います。

1.リンパ浮腫の原因とリンパ浮腫ケアの目的ってなに？



リンパ浮腫には、原因がわからない「原発性リンパ浮腫」（先天的な要因）と発症原因が明らかな「続発性リンパ浮腫」があり、ほとんどが続発性リンパ浮腫と言われています。乳がんやわきの下（腋窩）のリンパ節を取り除いたり放射線治療を受けた方、子宮がん、膀胱がん、前立腺がんなどで足の付け根（そけい部）のリンパ節を取り除いたり放射線治療を受けた方に起こるものが続発性リンパ浮腫の代表例です。リンパ浮腫はがん治療の後遺症の一つですが、手術や放射線治療を受けた方みなさんに発症するわけではありません。また、発症時期にも差があり、手術直後から発症することもあると10年以上経過してから発症することもあります。その点で日頃の観察や状態の確認が大切です。早期に発見し、悪化を防ぐことがリンパ浮腫ケアの目的です。

2.リンパ浮腫の症状はどのようなもの？

初期の段階では目立った症状があまり見られないため、発症に気が付かないことも少なくあります。

リンパ液の入り口である毛細リンパ管は全身の皮膚の直下に存在していますので、リンパ液がたまることで皮膚の厚みが増すと全体に白っぽく見えたり静脈が通常より見えにくくなったりします。

進行すると皮膚をつまんでもしわが寄りにくくなることもあります。さらに進行してくると、むくんでいる所を指で押すと跡が残る、戻りにくいという症状が現れます。

重症になると、皮膚の乾燥や硬化が目立ち、関節が動かしづらくなり違和感を感じるなどの変化が現れます。リンパ浮腫では痛みを伴わないケースが多いようですが、急に進行した場合は痛みを感じる事も少なくないようです。リンパ浮腫の進行度の分類では下の表のように示されています。

〈リンパ浮腫の進行度の分類〉



病期分類	状態像
0 期	見た目に症状が現れない時期。 潜在期。
I 期	夕方になるとむくみを感じるなど違和感を感じ始める時期。 圧迫すると痕が残るが、挙上すると軽減する。
II 期	安静にしておいても、むくみが改善しない時期。 皮膚が硬く、圧迫すると痕が残る。
II 期後期	皮膚が硬く、圧迫しても痕が残りにくい。
III 期	最も進行した時期。 象皮様と表現されるほど皮膚が硬く変化する。

3.『むくみ』と『リンパ浮腫』は同じじゃない？

『むくみ』には、次のページに示すように全身性浮腫と局所性浮腫があります。健康な方でも立

ち仕事を長時間すると起立性浮腫が起こりますし、抗がん剤の副作用として『むくみ』が生じやすい種類のお薬もありますので、手や足にむくみの症状を感じたら、早めに医師へ相談しましょう。『リンパ浮腫』は、『むくみ』の中でも、手術や放射線治療の後に何らかの原因でリンパ液の移送障害が起きた場合に生じるもので、局所的な症状です。

全身性浮腫の原因：うっ血性心不全、腎疾患（ネフローゼ・急性腎炎）、肝硬変、甲状腺機能低下症、ダイエット・栄養失調、薬剤性浮腫、特発性浮腫、健常人に起こる浮腫（起立性浮腫・飲酒後 など）

局所性浮腫の原因：静脈性浮腫（下肢静脈瘤・深部静脈血栓症）、リンパ浮腫、麻痺性浮腫、その他（片側下肢の炎症性疾患・アレルギー性疾患・外傷・関節疾患・骨疾患・筋疾患など）

4.むくみを感じた時に観察したいポイント

ケアの方法を考える上で、とても有用な情報となりますので下の表を参考にしてください。

1.いつごろからですか？

（急に出現したのか？徐々に出現したのか？）

2.触ってみた感じは？

（押すと柔らかいのか？硬いのか？）

3.皮膚の症状は？

（色調・温度差・痛みの有無）

4.浮腫が強い部分は？

（左右の差は？体の中心に近い方？遠い方？）

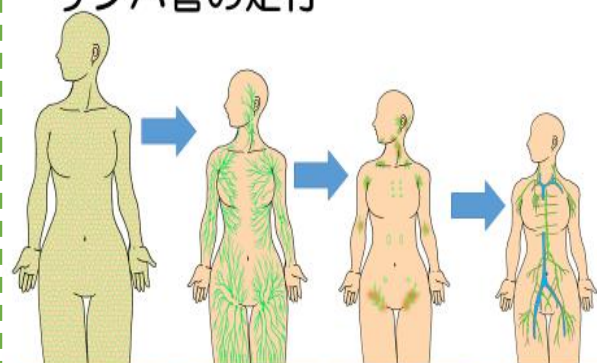
5.一日の状態に変化があるか？

（一日中変わらない？時間帯で変化がある？）

5.リンパ液ってどこにあるの？

全身を流れる血液は、心臓から動脈を經由して拍出されます。太い血管から徐々に細い血管を経て、最終的に皮膚表面に近い毛細血管に至ります。毛細血管に到達した血液の中にも水分、酸素や二酸化炭素、電解質と少量の蛋白質が含まれています。血液が到達付近の組織の隙間に入り、細胞で代謝（酸素や栄養の受け渡し）の影響を受けた後、9割は毛細血管の静脈側に入り、静脈を經由して心臓へ戻ります。残りの1割が毛細リンパ管を経てリンパ管内に入ります。このリンパ管内の液をリンパ液といい、蛋白や脂肪を多く含んでいますが、赤血球は含まれないため無色～淡いクリーム色をしています。

リンパ管の走行



毛細リンパ管	集合リンパ管 ーリンパ本幹	リンパ節	深部リンパ管
リンパ管の入り口で弁がない	静脈よりもはるかに多い弁構造でリンパ液の逆流を防止	表在リンパ管と深部リンパ管をつなぐ	静脈角から静脈に合流し心臓へ

6.リンパ液はどうやって流れているの？

血液の循環には心臓のポンプ作用を使っていますが、リンパ液の循環には心臓のポンプ作用はあまり関与していません。

リンパ液は、1 筋肉運動による筋ポンプ作用、2 呼吸による横隔膜ポンプ作用、3 腸の蠕動運動

による内臓筋ポンプ作用、4 動脈の拍動による心臓ポンプ作用、5 皮膚組織への刺激による作用などによって流れています。

リンパ液の流れを手助けする取り組み

- 1 筋ポンプ作用を助ける→運動する。
- 2 横隔膜ポンプ作用を助ける→腹式呼吸を意識する。
- 3 内臓筋ポンプ作用を助ける→規則正しい日常生活を心掛ける。
- 4 皮膚組織への刺激による作用を助ける→用手的リンパドレナージ・スリーブなどでの圧迫療法・圧迫した上での運動。



7.リンパ浮腫になったらどうするの？

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。リンパ浮腫かなと思ったら、早めに担当の医師に相談してください。場合によっては、専門のリンパ浮腫外来などの受診が必要です（当院では、がん看護外来で一部対応を行っています）。

リンパ浮腫ケアは、スキンケア（皮膚を清潔に保ち、潤いを保つ）と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、圧迫した状態での運動療法を組み合わせた治療が主体となります。また、体重管理などの日常生活の注意も非常に大切な取り組みになります。

スキンケアの重要性は見過ごしがちですが、じつは非常に大切な取り組みです。むくみが生じ皮膚が薄く伸ばされると、外からの刺激に対する皮膚の防御力が下がります。普段は進入できない雑菌やアレルギー物質など外部からの刺激が進入し

やすくなるのです。日常的に皮膚を清潔に保ち、皮膚の潤いを保つことが、皮膚が働きやすい状態を保つことにつながります。

弾性着衣については、担当の医師の指示のもとで、リンパ浮腫の状態に合った最適なサイズ、圧迫圧、形状のものを選ぶことが重要です。

リンパ節切除後に発症したリンパ浮腫の場合は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（四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等に係る療養費の支給制度）。ネット通販等を利用して気軽に入手することもできますが、購入する前に担当の医師に確認することをお勧めします。



8.さいごに

リンパ浮腫ケアは、早期に発見し悪化を防ぐことが大切です。むくみの原因により対応は異なりますので、気軽に医療者へご相談いただければと思います。悩みを一人で抱えずに、医療者と一緒にケアの方法を考えましょう。

編集後記

4月から緩和ケア科の医師が一人増え二人体制となりました。

診療面だけでなく緩和ケアチーム活動をいろいろと充実させていきたいと思っています。



〈発行元〉

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長： 佐野 薫（医師）

編集委員： 里見 史義（作業療法士）

花岡 ひろみ（事務）

平田 佳子（看護師）50 音順