

生活と健康シリーズ No.15

さすって簡単！  
むくみの予防！

# リンパ浮腫 ガイドブック

Vol.3

著者 木村 恵美子



青森県立保健大学  
AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

健康科学教育センター

# 目次

## I. リンパ浮腫のケア 【イラスト編】

1. リンパ管の働き	3
2. リンパ浮腫とは	3
3. リンパ浮腫の起こる部位	3
4. リンパ浮腫の種類と原因	4
5. 主なケア方法	4
1) リンパドレナージ	4
2) 清潔ケア	5
3) 圧迫療法	5
4) 動くこと	6
6. 暮らしの中の予防	6

## II. リンパ浮腫のケア 【解説編】

1. リンパ管の働き	9
2. リンパ浮腫とは	9
3. リンパ浮腫の起こる部位	9
4. リンパ浮腫の種類と原因	10
5. 主なケア方法	10
1) リンパドレナージ	10
2) 清潔ケア	10
3) 圧迫療法	11
4) 動くこと	12
6. 暮らしの中の予防	12
7. リンパ浮腫に関する Q&A	13
8. リンパ浮腫ケアを行っている施設と相談窓口	14

## III. さすって簡単！自宅で出来るむくみ予防 【セルフケア編】

1. 準備体操	15
2. 上肢のセルフドレナージ	15
3. 下肢のセルフドレナージ	17

セルフドレナージの手順 18

計測方法〈今の腕や足の周囲径を測っておきましょう！〉 19

参考文献 20

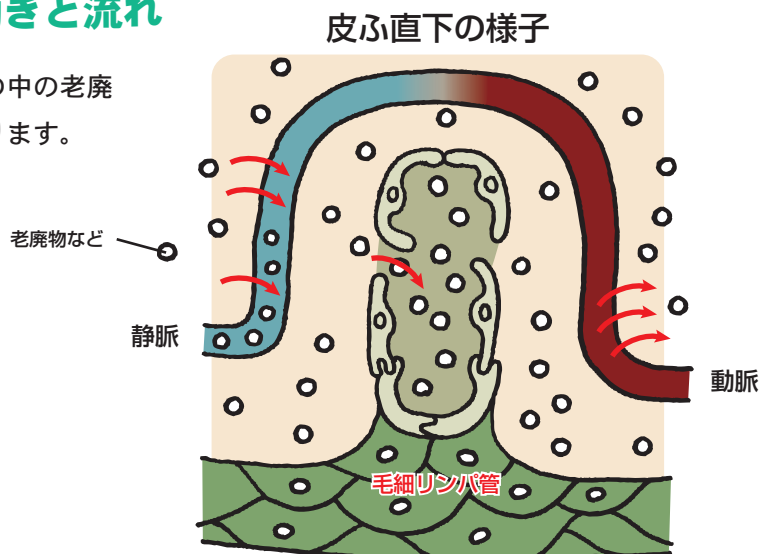
作成協力 20

著者後記 21

# I. リンパ浮腫のケア [イラスト編]

## 1. リンパ管の働きと流れ

リンパ管はからだの中の老廃物を運ぶ役割があります。



## 2. リンパ浮腫とは

リンパ液の流れが何らかの原因で流れなくなり、リンパ管内やからだの組織の中にたまってしまった状態をいいます。

## 3. リンパ浮腫が起こる部位

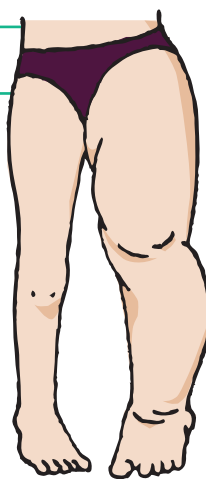
### 上肢

肩  
上腕  
前腕  
手



### 下肢

股とその周辺  
太もも  
すね  
足



\*両手・顔・頭部・首・口の中・性器などにも起こります。

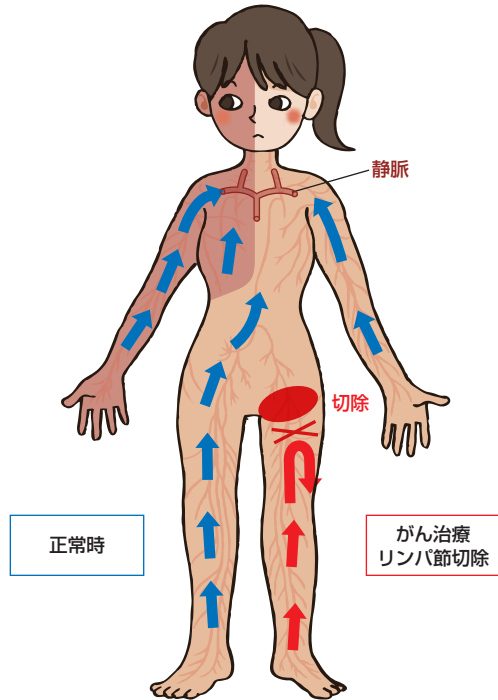
## 4. リンパ浮腫の種類と原因

### ■先天性（一次性）

遺伝や生まれつきリンパ管の発達に障害がある

### ■続発性（二次性）

がんなどの病気に対する治療（手術でリンパ節切除）や外傷などによる



## 5. 主なケア方法

### ① リンパドレナージ

たまっているリンパ液を健康なリンパ節がある方に誘導することをいいます。

#### 右上腕リンパ浮腫の場合

左わきの下と  
右足の付け根に流す  
(ソケイ部)



#### 右下肢リンパ浮腫の場合

右わきの下に流す



リンパドレナージのコツ

- ・ ゆっくりと行います
- ・ とても軽い圧で
- ・ 大きく手のひら全体で皮膚を動かす

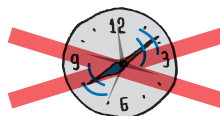
## 2 清潔ケア

### 毎日のお風呂

毎日お風呂かシャワーで洗いましょう

むくんでいる部分も  
普通に洗って大丈夫

(水ぶくれがあるところは  
避けてください)



長風呂はやめましょう



熱いお湯も避けましょう

### お肌はいつもしっとり

入浴後は保湿ケアを  
しっかりとしましょう



### 水虫要注意

足の指は水虫(真菌)に  
なりやすいです

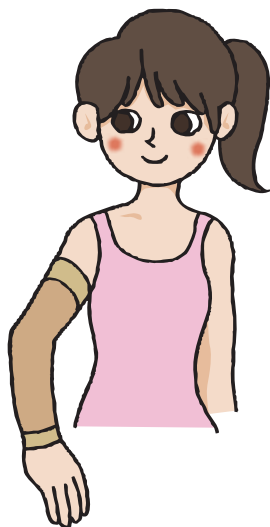
皮膚科の先生に診てもらい  
治しましょう



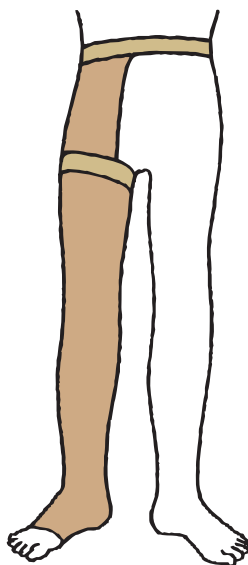
## 3 圧迫療法

弾性着衣はリンパ浮腫ケアを行っているところできちんと測ってもらい“適切なものを着ける事”が大事です。

### 弾性スリーブ



### 弾性ストッキング



### バンデージ

低収縮の包帯をつかいます



## 4 動く事

スリーブやバンデージをしている場合でもいつも通りに動いてください。

### パソコン入力



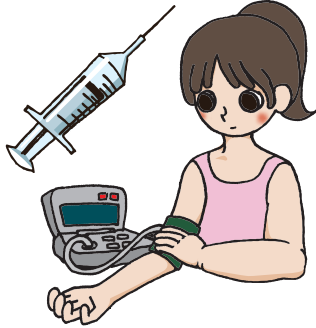
### バンデージをして散歩



## 6. 暮らしの中の予防

### 1) 採血と血圧

病院での採血・血圧測定は  
むくんでいない側で行いましょう



### 2) 虫刺され

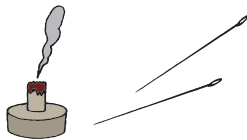
長袖を着用し  
防虫スプレーなどで  
虫刺されに  
注意しましょう



### 3) 鍼・灸・マッサージ

むくんでいないところにやってもらいましょう

むくんでいるところに行くと  
悪化したり感染する場合があります

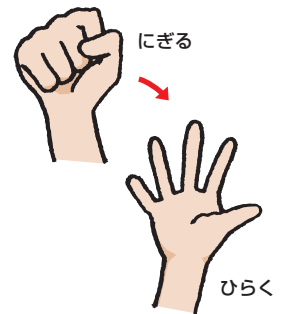


## 簡単に 効果的な運動

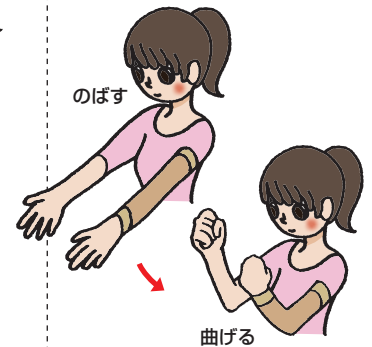
### ① 雑巾しぼり



### ② グーパー



### ③ 腕の屈伸



### ④ 足首や足の指の屈伸



#### 4) 温泉と旅行

温泉は1日1回のペースで  
湯につかる時間も  
普段と同じ時間にしましょう



歩きすぎて疲れないようにしましょう  
必ずスリーブやストッキングを  
着用して出掛けましょう



#### 5) 日焼け

日焼け止めを塗り、  
日焼けしないよう気をつけましょう



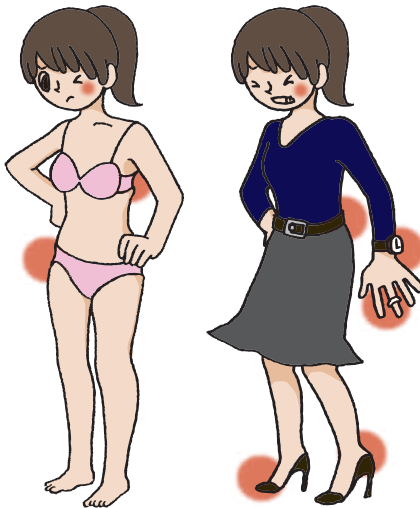
#### 6) ほてる時の冷やし方

直接肌を冷やさないようにしましょう  
水の冷たさでじっくり熱を吸収します



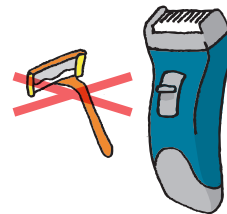
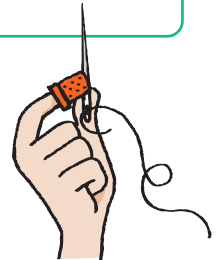
#### 7) からだを締め付けない

ブラジャー  
パンツ  
ベルト  
腕時計  
指輪  
ハイヒール  
など



#### 8) 傷を作らない

針での縫い物は指めきを使う



食器洗いの時は  
手袋をつける



#### 9) 正座はしない (足にむくみがある場合)

足をのばして座りましょう  
同じ姿勢でいることも  
むくみの原因になります  
定期的に動きましょう



ガーデニングをするときは  
手袋をつける

### 10) むくんだ側にバックは持たない

むくんでいない方の腕で  
持ちましょう



### 11) 重いものを持たない

2kg くらいまでが目安です (個人差あり)



### 12) 雪のかたづけは疲れない程度に

筋肉を多く使うと血流が  
盛んになり、むくみが  
増える事につながります。



### 13) ジョギング時の腕ふり

三角巾で押さえたり、  
ポケットにいれたりして  
なるべく腕をふらないように  
工夫してください



### 14) 水ぶくれ (水疱) はつぶさない

破ると感染の原因になります  
ので、注意が必要です



### 15) 体重コントロール

適切な体重管理も  
予防の上で重要です



### 16) むくんでいるところを挙げて寝る

腕の場合



↑ わきの下まで当たるようにする

足の場合



↑ おしりのところまであたるようにする



## Ⅱ．リンパ浮腫のケア [解説編]

### 1. リンパ管の働き

血液が流れる血管と同じく、私たちの体には、リンパ液が流れるリンパ管があります。このリンパ管にはいつもリンパ液が流れています。この流れているリンパ液は、皮ふ直下でできます (P3 参照)。皮ふ直下の組織 (体の内部) では、動脈から、組織に酸素や栄養が運ばれ、二酸化炭素や老廃物、蛋白質、余分な水分などが出てきます。このとき他の組織液とも合わせて 90% が静脈へ、残りの 10% は《毛細リンパ管》の中に入ります。この毛細リンパ管に入った時点で“リンパ液”と名前がつくのです。リンパ液は皮ふ直下でできると言ったのはこれを意味します。

リンパ液の中身は、白血球や赤血球、蛋白質、リンパ球、水分などが含まれています。リンパ球は、流れながら細菌を見つけると、その細菌を食べてしまい (貪食作用)、細菌を無毒化する働きをします。いろいろなものが含まれているリンパ液は、皮ふ直下にある毛細リンパ管から深部のさらに太いリンパ管へとどんどん流れていきます。また、首すじ・腋の下 (腋窩)・足の付け根 (ソケイ部) には、リンパ節 (体の中には、約 600-700 個あります) というものがあって、リンパ管をつなぐ中継地点のような形で位置しています。このリンパ節は体内に侵入してきた細菌やバクテリアなどを食べるリンパ球を産生しますが、その他に、リンパ液自体を単に流しているだけではなく、細菌やバクテリア、がん細胞などがながいか見張っているのです。もし、がん細胞が流れてきたら、捕まえます。その捕まえた分だけ、リンパ節は大きくなります。リンパ節が腫れるというのは、体に害を成すものがリンパ節に多く捕まっているという証拠なのです。

このように、リンパの働きはいつもリンパ液が流れるという「輸送」と、細菌やバクテリアなどの外敵やがん細胞が広まるのを防ぐ「免疫」という働きがあります。

### 2. リンパ浮腫とは

リンパ浮腫とは、リンパ液の流れが何らかの原因 (リンパ管が未発達・リンパ節切除・リンパ管閉塞・外傷などの痕など) で流れなくなり、リンパ管内や組織に貯まってしまった状態をいいます。初期は、だるい、重い、腕や脚が曲がりにくい、手のはれぼったく物を握りにくくなる、などを感じますが、寝る時に脚や腕を高く挙げて寝ると元に戻ります。しかし、だんだんに悪化してむくみが強くなると、手足を挙げててもむくみはとれず、皮ふも硬くなり、毛深くなったりします。

### 3. リンパ浮腫が起こる部位

頭部・口の中・首・性器なども含めて、全身のリンパ管がある部分に起こります。主に起こりやすい部分は、腕や脚です。

## 4. リンパ浮腫の種類と原因

リンパ浮腫は、

**先天性（一次性）**：生まれつきリンパ管の成長不全によって起こる

**続発性（二次性）**：がんの手術の際のリンパ節切除などによって起こる

に大きく分けることができます。

最も多い原因は、世界的にみるとフィラリアによる感染です。また欧米では、脂肪過多による脂肪浮腫が多いのも特徴ですが、日本では手術による続発性のリンパ浮腫が大半を占めます。また、リンパ経路に障害がなくても慢性静脈不全症の方は、リンパ浮腫になることがあります。それは、静脈還流がうまく行かなくなると、組織の中にたまっている液がリンパ経路に入りこみます。リンパ管は、普段よりも多く（普段は10%）入り込んだリンパ液を運ぶため、6~10倍も輸送能力を高めます。しかし、その輸送能力をはるかに超えるリンパ液になると、限界を超えてしまい、次第にリンパ浮腫となってしまうのです。このように、リンパ浮腫は、普通の静脈系からくるむくみや栄養状態不良からのむくみとは違うのです。

## 5. 主なケア方法

### 1) リンパドレナージ

これは、皮ふ直下にたまっているリンパ液をリンパ管内にある一方弁の向きに従って、リンパ液を誘導することをいいます。リンパ浮腫セラピストのリンパドレナージを定期的に受けることが望ましいですが、セラピストの指導を受けて、自宅で自分でもドレナージを行いましょう。根気よく続けることが最も大事な秘訣です。

むくんでいる方は、それ以上悪化しにくくなりますし、赤くなって炎症も起こしにくくなります。

まだむくみがない方は、リンパ浮腫の予防につながります。また、常に触れていることでむくみの早期発見につながり、すぐケアを受けることにつながるのです。

ここでは、【フェルディ式のリンパドレナージ】のお話をします。

この手技は、1. てのひらを密着させて静止クライス・ドレー・ポンプ・シェップなどの基本手技を身体各部に使い分ける、2. とても軽い圧で、3. リンパ液の流れる方向に沿って、4. 皮ふを動かすのです。セラピストは、いろいろ使い分けますが、《軽く、さする》だけでもOKです。

ただし、あちこち揉んだり、強く押ししたりすると、リンパ管の一方弁を壊すなど悪化の原因になり、流れを誘導することにはなりません。

自分でドレナージすることを、「セルフドレナージ」と言いますが、セラピストに流す方向と順番と圧を教えてもらってください。

### 2) 清潔ケア

リンパ浮腫になって、むくみが強くなると、皮ふが乾燥しやすくなります。乾燥すると傷つきやすくなります。傷ついた部分は、リンパ液がうっ滞していることで、体を守る働きが低くなっているため、治りにくいのが特徴です。

- ★毎日お風呂かシャワーで他の部分と同じく洗いましょう。普通にタオルでこすって構いませんが、熱すぎるお湯や長時間の入浴は、むくみを悪化させる原因となります。
- ★お肌はいつもしっかりと… 入浴後は、クリーム・ローション（無香料や刺激の少ないものが望ましい）を塗ったり、保湿に努めてください。

#### ★水虫要注意

足にむくみがある方は、特に足の指の間が開かなくなり、循環も悪くなるため「水虫」にかかりやすくなります。入浴後は、足の指の間の水気をタオルでしっかり取り、もし足がかゆくなったり、水虫の症状が出たら、すぐ皮膚科受診し、治療を受けてください。注意することは、毎日洗ってしっかり乾燥させることです。

むくみが強くなって、膝や足首部分の皮ふが重なっている方は、その間も忘れずに洗ってください。

### 3) 圧迫療法…弾性スリーブ（腕用）・弾性ストッキング（脚用）・多層包帯法（バンデージ）

#### (1) 弾性スリーブ・ストッキング

弾性スリーブ・ストッキングとは、低圧から高圧まで様々な形と種類がある、厚手のストッキングです。これには、布のような伸びない平編みとセーターのように伸びる丸編みという種類があります。本来リンパ浮腫には、平編みが最も効果的なのですが、オーダーメイドしかなく、着ける時も非常に時間と力とコツが要るので、日本では丸編みが主流です。しかし、効果があるのは、この伸びない平編みの方で、たまっているリンパ液を押し上げる効果をもたらしているのです。

スリーブやストッキングを購入するときは、試着してみて、きつさを確認して、着け方をきちんと習ってください。カタログだけを見て気軽に“L サイズだわ！”と決めるのは危険です。自分のむくんだ手足にきちんと合うものを着用することでリンパ液の排液効果が得られます。きつすぎたり、しわが寄るような着用をしていると確実に悪化します。また、メーカーによってもサイズ・材質・強さが異なりますので、セラピストに尋ねてください。

伸縮性のスリーブやストッキングは、6,000～12,000 円と高価なものです。毎日着けるものなので、よく相談してから買いましょう。平編みの伸びないストッキングでオーダーメイドのものは、22,000 円～25,000 円位かかります。

2008 年 3 月、厚生労働保険局より、「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における留意事項について」(保医発第 0321001) が出されました。内容は支給対象となる疾病は、リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫です。弾性着衣の支給は、製品の着圧では、30mmHg 以上の弾性着衣が支給の対象となっておりますが、医師の診断により特別な指示がある場合は 20mmHg 以上の着圧であっても支給して差し支えないとあります。支給回数は、1 度に購入する際は装着部位毎に 2 着を限度となっております。他様々な条件が書かれています。購入される場合は、セラピストもしくはリンパ浮腫ケアに関わっている方にお聞きください。

#### (2) 多層包帯法（バンデージ）

多層包帯法（バンデージ）とは、筒状包帯で皮ふを保護し、わた包帯（素材はポ

リエステル)、スポンジ包帯などを巻いた後に、低収縮の包帯を使って均一にしわなく巻く方法であり、むくんだ部分にソフトなギプスを着けるといった感じです。バンデージに慣れるとはずした際の細くなった手足を実感でき、嬉しくなるものです。外来でケアを受ける方の一番排液効果が高いケアの組み合わせは、「リンパドレナージを受けて、たまっている部分のリンパ液を流した後に、バンデージをしてふつうに動く。そして翌朝バンデージをはずしてストッキングを履く」という方法です。

しかし、バンデージは運動しにくくなったり、車の運転がしにくい、重い、服が入らない、冬の長靴に入らないといった問題も出てきます。

このバンデージは、集中して排液したいときによく行われます。入院施設のあるところでは、リンパドレナージ後にバンテージをして過ごし、リハビリ室で運動し、効果アップを計っています。

また、自分でバンデージを行うことは可能ですが、一定の圧加減でしわなく巻くことはかなりの練習が必要です。自分で巻く場合は、セラピストにしっかり教えてもらいましょう。バンデージの物品は、個人によっては包帯を多く使う場合もあります。洗濯は手洗いで陰干し、低温でアイロンをかけるとしわが取れます。

弾性スリーブ・ストッキングなどと同様に弾性包帯も保険が利くようになりました。弾性包帯については、医師の判断により弾性着衣を使用できないとの指示がある場合に限り療養費の支給対象となります。1度に購入する弾性包帯は、装着部位毎に2組までを限度とし、上肢 7,000 円・下肢 14,000 円を上限となっています。購入される場合は、セラピストやリンパ浮腫ケアに関わっている方にお聞き下さい。

#### 4) 動くこと

たまっているリンパ液を動かすには、からだの外側からは、リンパドレナージやバンデージ、ストッキングなどがあります。からだの内側からは、動くことで筋肉がリンパ液を押し上げるのです。なので、バンデージをしたら、動きにくさはあるものの、わざと普段通りに動くことがポイントになります。

しかし、動くことがいいからといって、ヘトヘトに疲れることは、むくみを悪化させる原因になります。その理由は、筋肉が動くと血液が増えます。つまり血液が増えるということは、その分リンパ液も多く作られるということなのです。

大事なことは疲れない程度に動くことです。その程度がむずかしいですね。「自分はこれくらいジョギングすると足が重くなる、20分は歩いてもOKとか、サイクリングなら30分できるとか…」体調に合わせて行ってください。

## 6. 暮らしの中の予防

- 1) **むくんでいる側からの採血や血圧測定**…採血や血圧測定は避けましょう。病院の看護師に伝えてください。
- 2) **虫刺されに注意**…長袖を着る。虫除け対策（スプレーなど）
- 3) **鍼・お灸・マッサージ**…リンパ浮腫以外の部分はOKです！

- 4) **温泉や旅行**…極端に熱い風呂・長風呂はしない、歩き疲れない程度に旅行を楽しんでください。
- 5) **日焼け予防**…皮ふが弱くなっており、また治りにくい。こんがり日焼けは悪化の元！
- 6) **アイスノン、水や雪に直接触れないように**…部分的に循環が悪くなって悪化の原因になります。
- 7) **体を締め付けない**…ブラジャー、下着、スカート、ベルトの締め方、指輪、腕時計など
- 8) **傷をつくらない**…腋毛の除毛は、剃刀は厳禁。なるべく電気シェーバーを使用のこ！除毛剤は皮ふへの刺激が強いのでひりひりする原因になりやすい。縫い物をする方は、指貫を使う。針刺しに注意する。土いじりや洗い物をするときは、ゴム靴・手袋着用。
- 9) **正座はしない（下肢リンパ浮腫の方）**…お行儀が悪いと言われたくない！という方がいますが、症状が悪化します。椅子に座るか、足を伸ばして座ってください。
- 10) **バックをむくんだ方**にかけない…こっちが慣れてるから癖なのよ！という理由は悪化の原因になります。
- 11) **重いものを持つ**…買い物がいっぱいな時はお手伝いを頼むこと。2Kg位(牛乳1ℓパック2本など)までを目安に！（個人差はあります）
- 12) **冬の雪かたづけ**…できれば他の人に依頼してください。筋肉を多く使うことは、血流を盛んにします。結局むくみも増えることにつながります。
- 13) **ジョギング時の腕ふり**…適度なジョギングはとてもいいことですが、腕を振ることで手がむくみます。リンパ浮腫側の腕は、ポケットに入れるか、三角巾を使用しましょう。また、運動時は弾性ストッキングやスリーブを着けてください。エアロビクス・サイクリング・テニスなども適度に楽しみましょう。（疲れない程度）
- 14) **水疱（水膨れ）はつぶさない**…リンパ浮腫の水疱は、中にリンパ液が入っています。破ると感染の原因になりますので注意が必要です。性器がむくんでいる方は、水疱がでしやすいです。セラピストからケアの指導を受けましょう。
- 15) **体重コントロールをする**…脂肪に圧迫されると、リンパ液の流れが悪くなることがあります。適切な体重管理も大事なことです。
- 16) **むくんでいる部分を高くして寝る**…あまり高いと腰に負担が来て痛くなったりします。ふくらはぎの部分全体を5cm位高くするのが安楽で、最も水分の移動が見られるという報告があります。

## 7. リンパ浮腫に関する Q&A

### 1) リンパ浮腫は治るの？

もし、ケアがきちんと行えて、完全に元通りの太さに戻ることができたとしても二度とむくまないということではありません。ケアをしないとすぐむくみ始めます。現在では、リンパ浮腫は完全に治るという報告はありません。これ以上むくみがひどくならないように《継続的》なケアが必要なのです。そういう意味でリンパ浮腫が起こったら、一生のお付き合いということになります。

**2) 同じ手術をしてもリンパ浮腫になる人とならない人がいるのは何故？**  
 現段階でその理由は明らかにされておりません。個人のリンパ管の発達度、日常生活状況など様々な因子があるのではないかとはいわれています。

**3) リンパ浮腫はがんの再発か？**  
 最初にむくみが現れると、患者の多くはがんの再発ではないかと不安を訴えます。リンパ浮腫はがんの再発ではなく、リンパ液の流れが止まることによって起きるむくみです。がん再発の不安がある場合は担当の医師に相談しましょう。

**4) 草むしりをした後に腕全体が赤く腫れた感じになってしまった！**  
 虫に刺されたかもしれません。腕全体が赤く腫れる場合は、蜂窩織炎(ほうかしきえん)をおこしていると考えられます。腕だけでなく、からだ全体の熱が上がっていませんか？  
 すぐに近医に診てもらってください。炎症止め(抗生剤)などのお薬を処方していただいたり、入院が必要な場合もあります。まずは腫れている腕を休ませ、赤くなっている部分にはリンパドレナージュはやらないようにしてください。前述のほてる時の冷やし方を参考に水袋を作り、腫れている部分にコロコロとこころがして熱を吸収させましょう。

## 8. リンパ浮腫ケアを行っている施設と相談窓口 (H21年9月現在)

施設	リンパ浮腫ケアの流れ
<b>◆青森県立中央病院</b> 〒030-8553 青森市東造道 2-1-1	2008年9月より、リンパ浮腫ケアは緩和医療科(麻酔科外来)が担当することになりました。 ①患者家族支援相談室(017-734-8435)に診察予約をしてください。 診察日時は月・火・水の午後になります。麻酔科外来(2F)で医師の診察を受けてください。 ②リンパ浮腫ケアに関するお問い合わせ <b>TEL</b> 017-726-8143 (麻酔科外来直通)
<b>◆十和田市立中央病院</b> 〒034-0093 十和田市西十二番町 14-8	総合診療科で医師の診察(月・木)を受けてください。その後、リンパ浮腫ケア室で行います。 <b>TEL</b> 0176-23-5121 (病院代表) 「がん相談員につないでください」とお伝え下さい。
<b>◆ときわ会病院</b> 〒038-1216 南郡藤崎町大字榊字亀田 2-1	リンパ浮腫ケアの窓口は、地域医療連携室の社会福祉士が対応しております。 <b>TEL</b> 0172-65-3771 (病院代表) 「社会福祉士のカサイさんにつないでください」とお伝え下さい。
<b>◆青森県立保健大学</b> 〒030-8505 青森市浜館字間瀬 58-1	リンパ浮腫のこと、予防方法など気になることがありましたら、ご遠慮なく連絡下さい。相談はメールでお願いします。 木村恵美子(看護学科准教授) <b>E-mail</b> e_kimura@auhw.ac.jp

### Ⅲ. さすって簡単！ 自宅で出来るむくみ予防 [セルフケア編]

いつでも気がついたらむくんでいる部分を皮ふを引っ張るようにさすりましょう。  
ここでむくんでいる側というのは、今後むくむかもしれない部位も含みます。

#### 1. 準備体操

上肢も下肢もきちんと準備体操をしてからさすりましょう

##### 1) 深呼吸

おなかを膨らますように 10 回



##### 2) 肩回し



#### 2. 上肢のセルフドレナージュ

1) むくんでいない方の  
わきの下をさする



2) 鎖骨の下をむくんで  
いない方に向かって  
さする



3) むくんでいる側の  
足の付け根 (ソケイ部)  
をさする



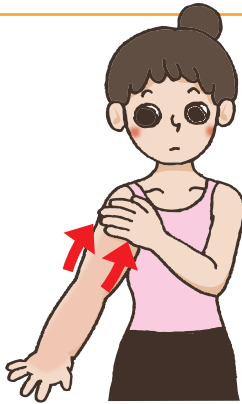
4) むくんでいる側のわきの下から、  
足の付け根に向かってさする



5) むくんでいる腕の肩、上腕の外側と  
内側を鎖骨の下を通して、  
反対のわきの下の方にさする



6) 肘の内側・外側は、  
上に向かってさすりあげる



7) 前腕の内側・外側は、  
上に向かってさすりあげる



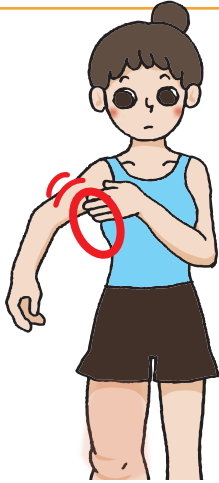
8) 手首・手の甲（手背）は、  
上に向かってさすりあげる



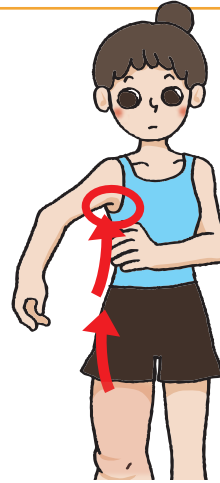


### 3. 下肢のセルフドレナージュ

1) むくんでいる側のわきの下をさする



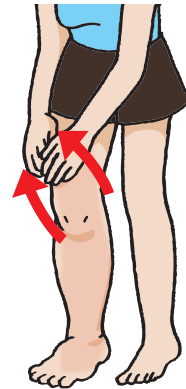
2) むくんでいる足の方から  
同じ側のわきの下へさすりあげる



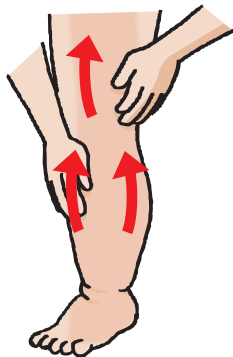
3) 太ももの外側・内側・後ろ側を  
同じ側のわきの下に向かってさする



4) 膝や膝の裏も太ももの外側に  
向かってさすりあげる



5) 足のすね（脛骨前面）やふくらはぎは  
太ももに向かってさすりあげる



6) 内側・外側のくるぶし、足の甲（足背）は  
上に向かってさすりあげる



# セルフドレナージの手順

\_\_\_\_ さんのドレナージの順番、特に気をつけてほしいこと  
手のひらをぴたっとつけて、引っ張るようにさすりましょう

## ドレナージの手順

1. 肩回し \_\_\_\_\_ 回
2. 深呼吸 \_\_\_\_\_ 回

### 《流す方を先に刺激する》

#### 腕の場合

3. \_\_\_\_\_ 側の腋窩を  
少し奥に力かける感じで回す。
4. \_\_\_\_\_ 側のソケイ部を  
少し奥に力かける感じで回す。
5. 前胸部・ \_\_\_\_\_ 側の側腹部を  
腋窩・ソケイ部にむかってさする。

#### 脚の場合

3. \_\_\_\_\_ 側の腋窩を  
少し奥に力かける感じで回す。
4. \_\_\_\_\_ 側のわき腹を  
腋窩にむかってさする。

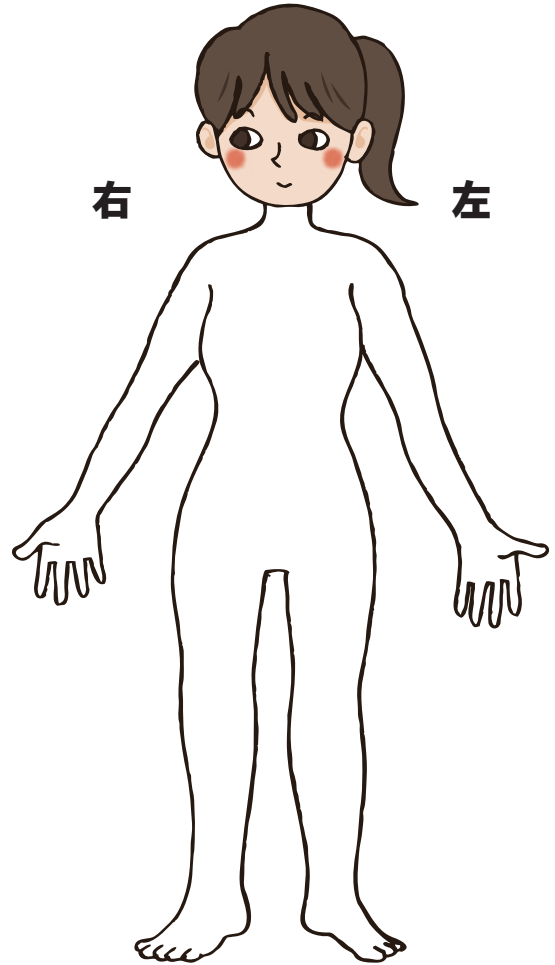
### 《むくんでいるところをドレナージする》

#### 腕の場合は全部上に向かってさする

6. 二の腕の内側・外側
7. 肘
8. 前腕
9. 手背・手のひら
10. 逆の順番でもどる

#### 脚の場合も上に向かってさする

5. 腿の内側・外側
6. 腿の後ろ側
7. 膝の裏・膝のお皿の部分
8. 下腿のすね、ふくらはぎ
9. 足首
10. 足背
11. 逆の順番でもどる



力を入れず、もまないように！

### 注意点

- 1.
- 2.
- 3.

## 今の腕や足の周囲径を測っておきましょう！

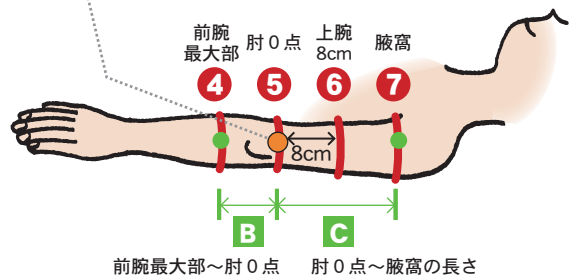
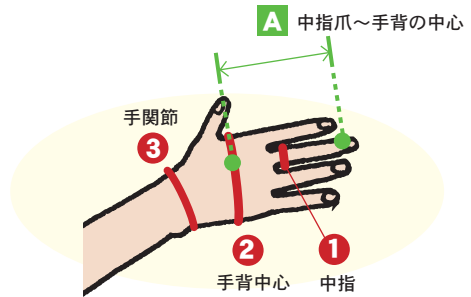
いつも同じところで測ることが大事です。それぞれ何 cm のところで測ったのか記録しておくとういす。メジャーを巻く時は、きつくしたりゆるくしたりせず、腕の周囲に這わせるようにすると誤差が少なくなります。

測定日 年 月 日

腕	右	左
① 中指	cm	cm
② 手背中心	cm	cm
③ 手関節	cm	cm
④ 前腕最大部	cm	cm
⑤ 肘 0 点	cm	cm
⑥ 上腕 8cm	cm	cm
⑦ 腋窩	cm	cm

※次回測るときのためのメモ

A 中指爪～手背の中心	cm
B 前腕最大部～肘 0 点	cm
C 肘 0 点～腋窩の長さ	cm

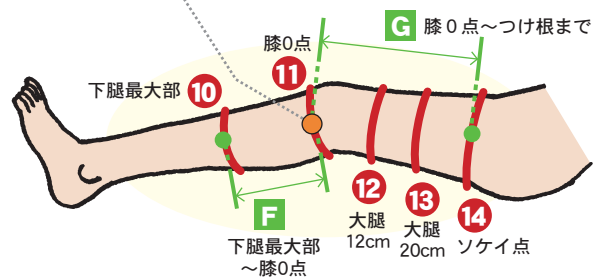
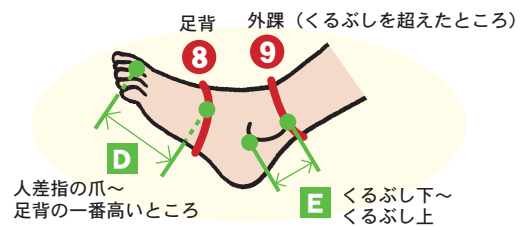


測定日 年 月 日

脚	右	左
⑧ 足背	cm	cm
⑨ 外踝	cm	cm
⑩ 下腿最大部	cm	cm
⑪ 膝 0 点	cm	cm
⑫ 大腿 12cm	cm	cm
⑬ 大腿 20cm	cm	cm
⑭ ソケイ点	cm	cm

※次回測るときのためのメモ

D 人差指の爪～足背の最高点	cm
E くるぶし下～くるぶし上	cm
F 下腿最大部～膝 0 点	cm
G 膝 0 点～つけ根まで	cm



**m e m o**

## 参考文献

1. The Patients Information Services Manager Lymphoedema ; a guide for cancer patients, The Royal Marsden Hospital, 2007.
2. 国立金沢病院心臓血管外科編：日常生活の注意点, 2003.
3. 松尾善美：リンパ浮腫の日常管理, 理学療法, 14(10), 809-813, 1997.
4. 佐藤佳代子：がん患者に合併するリンパ浮腫のケア, 診療と新薬, 39(3), 202-240, 2002.
5. 佐藤佳代子編：リンパ浮腫の治療とケア, 医学書院, 2005.
6. 加藤逸夫監：リンパ浮腫治療のセルフケア, 分光堂, 2006
7. 木村恵美子：がん患者のリンパ浮腫に対する看護技術の探究 - 患肢の挙上について -, 青森県立保健大学雑誌, 7(2), 289-296, 2006.
8. 木村恵美子：がん患者のリンパ浮腫に対する複合物理疎泄療法（CDP）の実践状況, 日本がん看護学会誌, 20(1), 33-40, 2006.
9. M.Foeldi E.Foeldi S.Kubik: Textbook of Lymphology, URBAN&FISCHER, 2003.

## 作成協力

### ●青森県立中央病院

秋庭 聖子      古川 陽子  
越後 雅子      桑田美幸  
斎藤 喜美子

### ●十和田市立中央病院

下山 良子      新谷 亨  
石川 美帆子      小又恭子  
米田 佳恵

## 著者後記

青森県内にリンパ浮腫ケアを普及し、患者さん達が必要なケアをどこでうけることができることを目的に、活動・研究・実践をしています。

患者さんたちをはじめ、医療従事者のケアへの熱意や病院側の努力が実り、リンパ浮腫への弾性着衣が保険適応となり、リンパ浮腫指導管理料も認可されました。今後、現在ケア（治療）を受けている方々への保険適応が急務として挙げられます。

このガイドブックは手術後の退院指導で役立てていただければと考え、前半をイラスト中心にお話し、後半に詳細な解説をつけ、最後にセルフドレナージの方法を組みました。内容の過不足についてご指導ください。

2009年9月

青森県立保健大学健康科学部看護学科 木村 恵美子

\*本ガイドブックは、青森県立保健大学ホームページに掲載されております。

青森県立保健大学HP(トップページ)→地域連携・国際センター → 公開講座 → 研修科事業 と進んでいただくとガイドブックのファイルがありますので必要時ダウンロードしてください。また本ガイドブックの転売などを禁じます。

本冊子は平成21年度青森県立保健大学健康科学教育センター研修科によるブックレット作成事業により出版しました。

発行 平成21年8月

連絡先 青森県立保健大学事務局企画情報課 健康科学教育センター

〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬 58-1      電話 017-765-4085 / FAX 017-765-2021

この印刷物は600部発行し、印刷経費は1部あたり490円です。

Hintergarten

