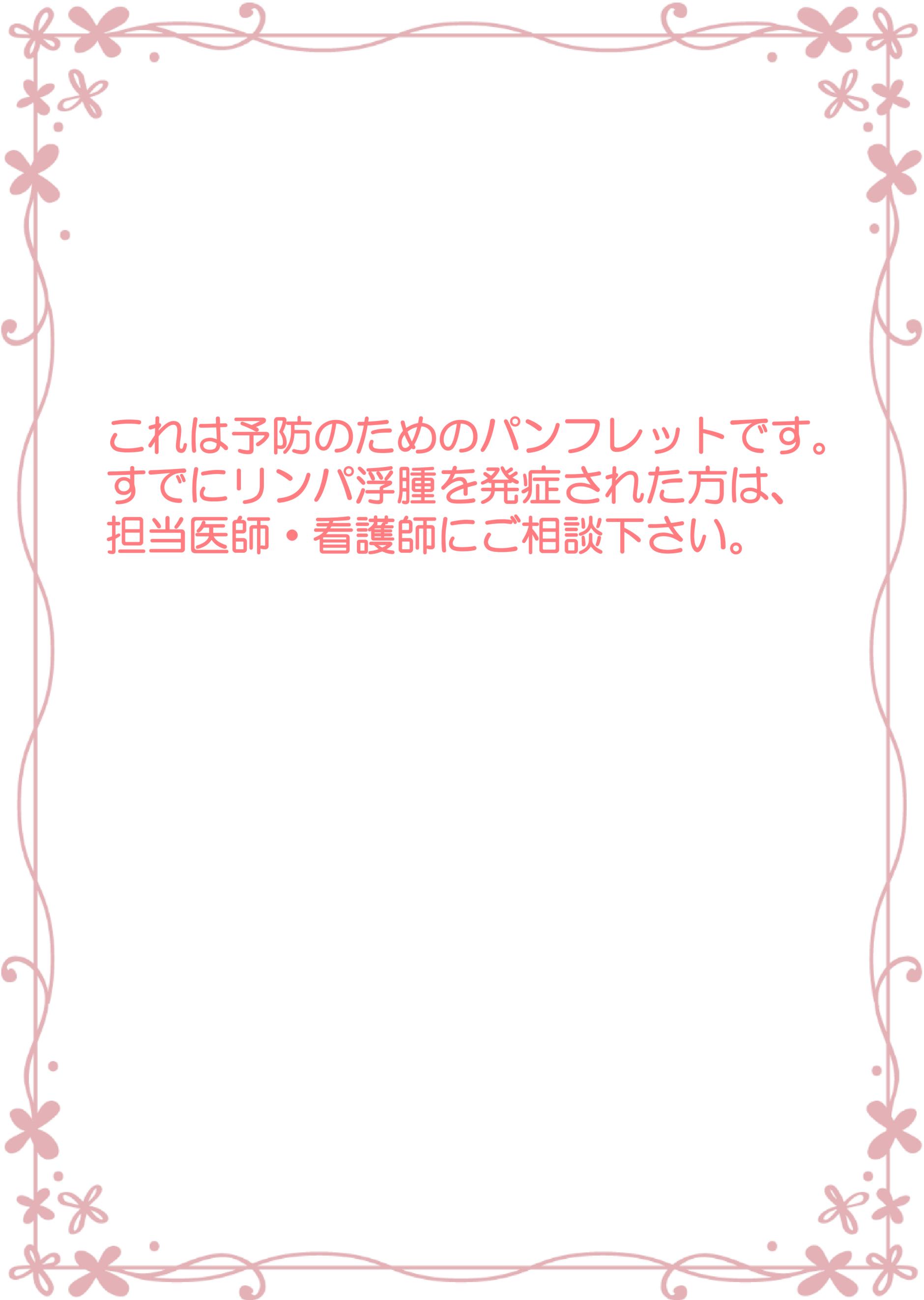
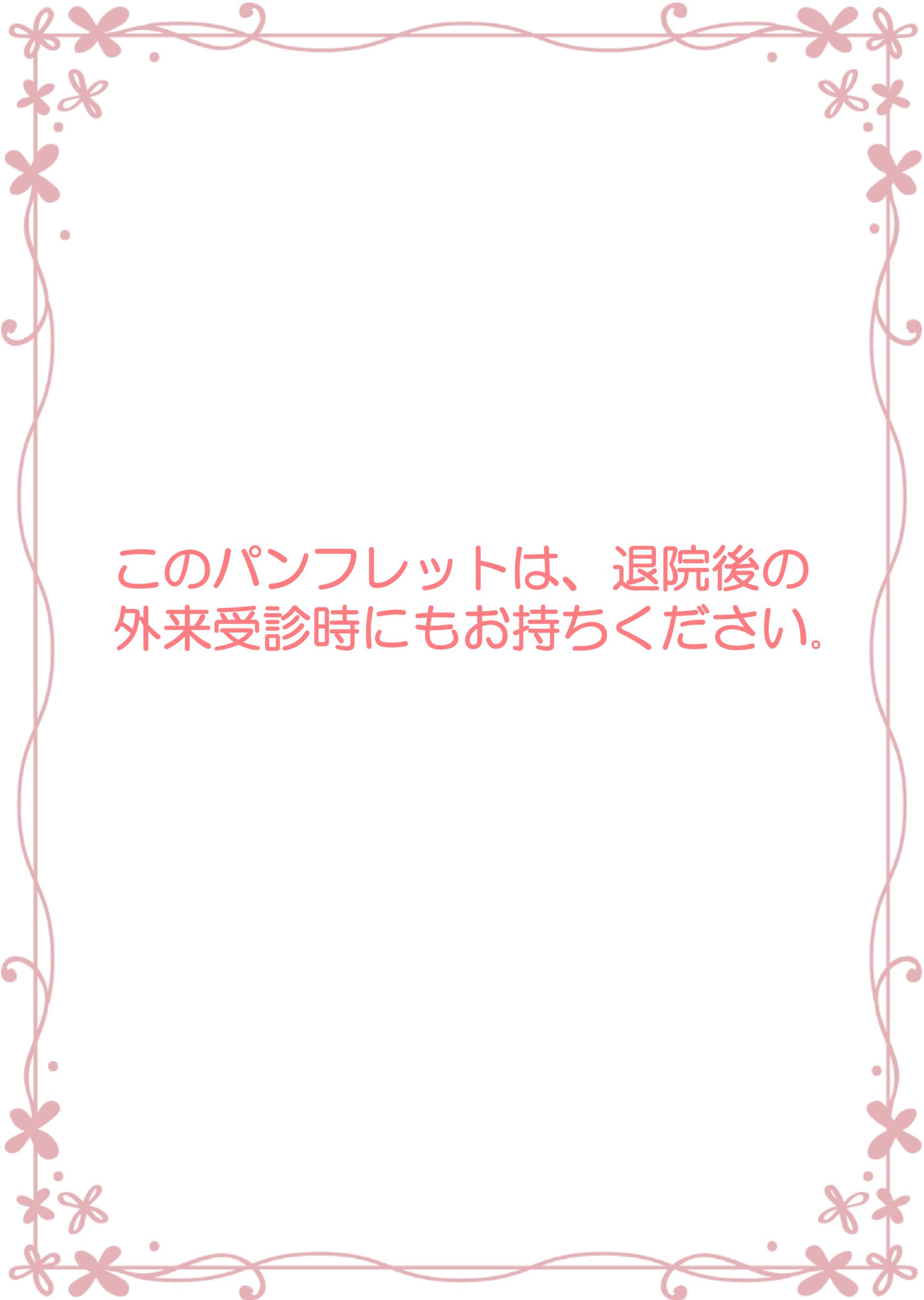


乳がん術後のリンパ浮腫  
～予防のセルフケア～



これは予防のためのパンフレットです。  
すでにリンパ浮腫を発症された方は、  
担当医師・看護師にご相談下さい。



このパンフレットは、退院後の  
外来受診時にもお持ちください。

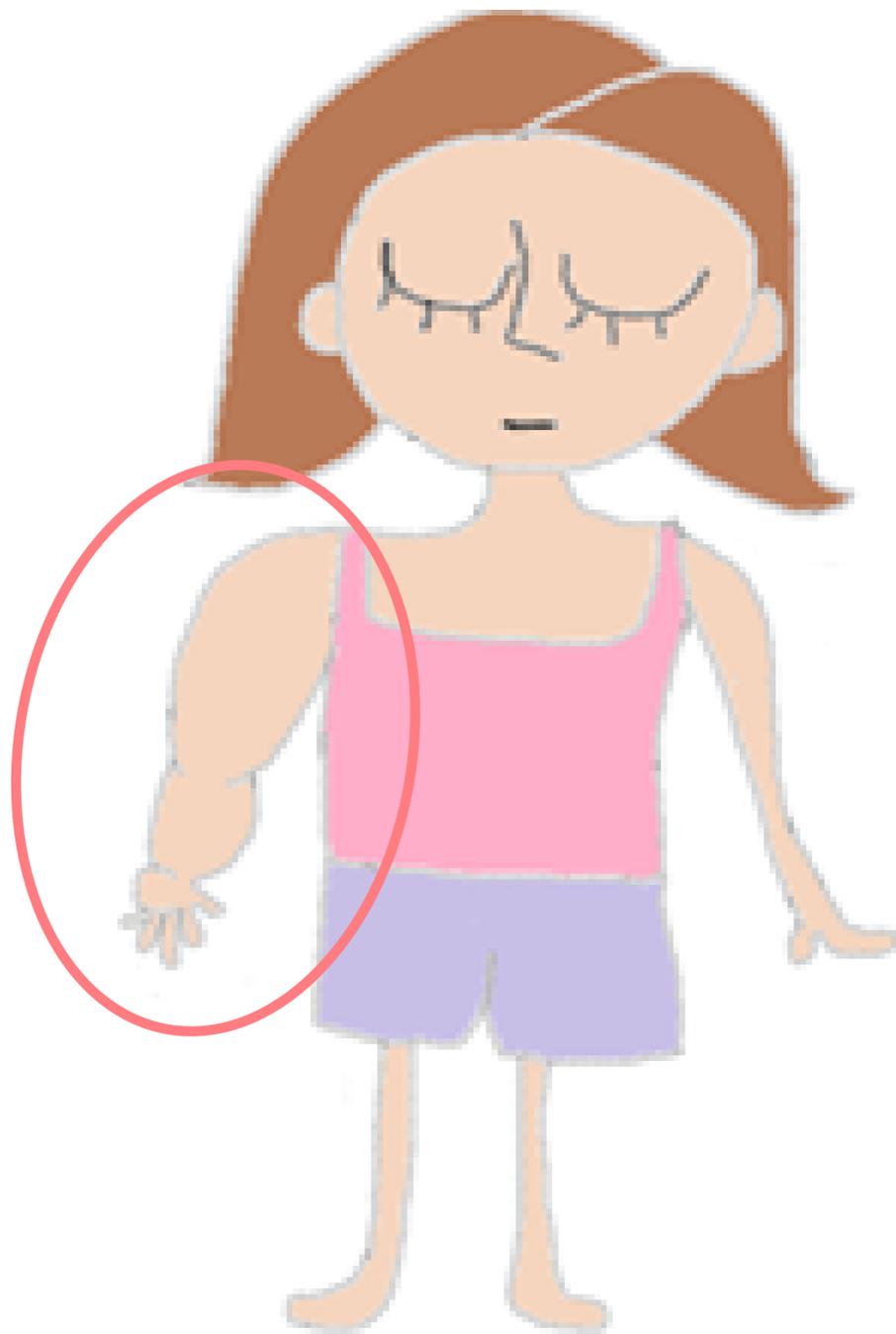
# もくじ

- 1.リンパ浮腫とは
- 2.リンパ浮腫の症状
- 3.蜂窩織炎について
- 4.日常生活上の注意点
- 5.医療行為  
(採血、点滴、血圧測定等)
- 6.リンパの流れを良くする為に
- 7.むくみを感じたら
- 8.リンパ浮腫の  
セルフチェックリスト  
Q&A



# 1. リンパ浮腫（ふしゅ）とは

手術でわきの下のリンパ節を切除したり、放射線治療によりリンパの流れが悪くなることで、リンパ液が皮膚の下にたまる状態を指します。



手術後3年間がリンパ浮腫の発症しやすい時期と言われていています。しかし、リンパ浮腫は手術後10年たってから発症する人もいます。日常生活の中で、予防・セルフケアをしていくことが症状を悪化させないポイントです。

## 2. リンパ浮腫の症状

### ～手術側の腕に～

#### ❖どんな症状から始まるの？

- 腕が重い
- 腕が疲れやすい
- むくみを感じる

(手を握ったり開いたりする時に違和感がある)

(指輪や腕時計、上着の袖口をきつく感じる)

#### ❖症状が進むとどうなるの？

- 手の甲のしわが無くなる
- 腕が動かしにくい
- 痛み又はしびれ
- 皮膚が硬くなる

#### ❖感染をおこすと？

- 赤み
- 急激な腫れ
- 痛み
- 熱感、ほてり（高熱がでることもあります）

⇒蜂窩織炎の疑いあり

詳しくは次ページで。

### 3. 蜂窩織炎（ほうかしきえん）について

#### <蜂窩織炎とは>

皮膚の下の組織が炎症を起こしている状態です。

#### <原因>

皮膚が傷ついて感染し、炎症が長く続いた場合に起こります。手術側の腕は蜂窩織炎を起こしやすく、蜂窩織炎をきっかけにリンパ浮腫を発症したり、悪化することがあります。また、原因がはっきりしなくても起こる場合があります。

#### <症状>

- ・赤み
- ・急激な腫れ
- ・痛み
- ・熱感、ほてり（高熱がでることもあります）

#### <対処方法>

腫れ、熱感に対してはその部位を氷のうなどで冷やし、安静にしましょう。湿布などの貼付剤はかぶれの原因になるのでやめましょう。

**症状がでたら、出来るだけ早く医療機関を受診しましょう。**



## 4. 日常生活上の注意点

腕は一旦むくんでしまうと、繰り返しむくみ易くなります。以下の注意点を普段の生活に取り入れていくことと毎日、皮膚の観察をすることが大切です。

### ❖ 皮膚を傷つけない様にする。

- シャワーや入浴で手術側の腕を清潔にし、保湿ローションやクリームでお手入れしましょう。
- ペットによる甘噛みや掻き傷に注意しましょう。
- ガーデニングや土いじり、お風呂の排水溝掃除の時は、ゴム手袋を用いて腕を保護しましょう。

### ❖ その他

- スポーツは特に制限はありません。だるさを感じたら休憩することを心掛けて下さい。
- 塩分、アルコールの摂りすぎや、太りすぎに注意しましょう。

### ❖ けがをしてしまったら・・・！

- 虫刺され：掻かないで市販の薬を塗りましょう。
- 水虫：皮膚科で適切な処置を受けましょう。
- 傷：流水で洗い流して消毒し、清潔なガーゼや絆創膏で覆いましょう。ガーゼや絆創膏は頻回に交換し、傷の観察を行い清潔に保つようになしてください。

## 5、医療行為（採血、点滴、血圧測定等）

★手術側の腕で受けてもかまいません。

- 採血・血圧測定は問題ありません。
- 点滴は、基本的には問題ありませんが、医師・看護師と相談してから行って下さい。
- 抗がん剤の点滴を行う際にも、手術した腕を使用する場合があります。主治医と相談してください。
- リンパ浮腫を発症している場合は、採血・血圧測定も含めて、手術した側の腕は使わないようにして下さい。



## 6. リンパの流れを良くする為に

手術側の腕に疲れやだるさを感じたら、リンパの流れをよくするために、肩回しや腹式呼吸を試みましょう。

体調の悪い時は無理に行う必要はありません。

エキスパンダーやインプラントを入れた方は、主治医の許可が出てから行ってください。

### ①肩回し（10回）

両肩を大きく、ゆっくり前後へ回します。

リンパ液を首のリンパ節へ導きます。

### ②腹式呼吸（5回）

おへその上に両手を置いてゆっくりと大きく腹式呼吸をします。

息を吸うとき⇒お腹を膨らませる。

（鼻から吸う）

息を吐くとき⇒お腹をへこませる。

（口から吐く）

リンパ液をお腹のリンパ節やリンパ管へ導きます。

# 7. むくみを感じたら

## <休息>

むくみを感じたら、休息をとり、体調を整えましょう。

## <挙上>

就寝時、手術側の腕の下に枕を入れて休みましょう。枕やクッションを使って腕を心臓より高くすることで、リンパ液は心臓に向かって流れていきます。

## <観察>

むくみや赤み、熱感、痛み、発熱などが見られたら、早めに担当医師や看護師へお伝え下さい。

## <治療>

リンパ浮腫の治療は、いくつかの療法を合わせて行います。むくみが強い場合は、専門家による治療が必要となります。

一般的なリンパマッサージでは治療できません。

担当医師・看護師にご相談下さい。

## 8. リンパ浮腫のセルフチェックリスト

手術側の腕に以下の症状はありませんか？

- 腕が重い
- 腕が疲れやすい
- むくみを感じる
- 手の甲のしわが無くなる
- 腕が動かしにくい
- 痛い
- しびれがある

思いあたる症状のある方は

診療の際にご相談下さい。

何かありましたら、いつでもご相談下さい。

聖マリアンナ医科大学病院、ブレスト&イメージングセンターには、リンパ浮腫セラピストがいます。

セラピストへの受診方法が、聖マリアンナ医科大学病院、ブレスト&イメージングセンターでは異なりますので、受診を希望される方は、それぞれの施設へ直接ご確認ください。



## ワクチン接種について

- インフルエンザやコロナのワクチン接種は、基本的に受けて頂いて構いません。

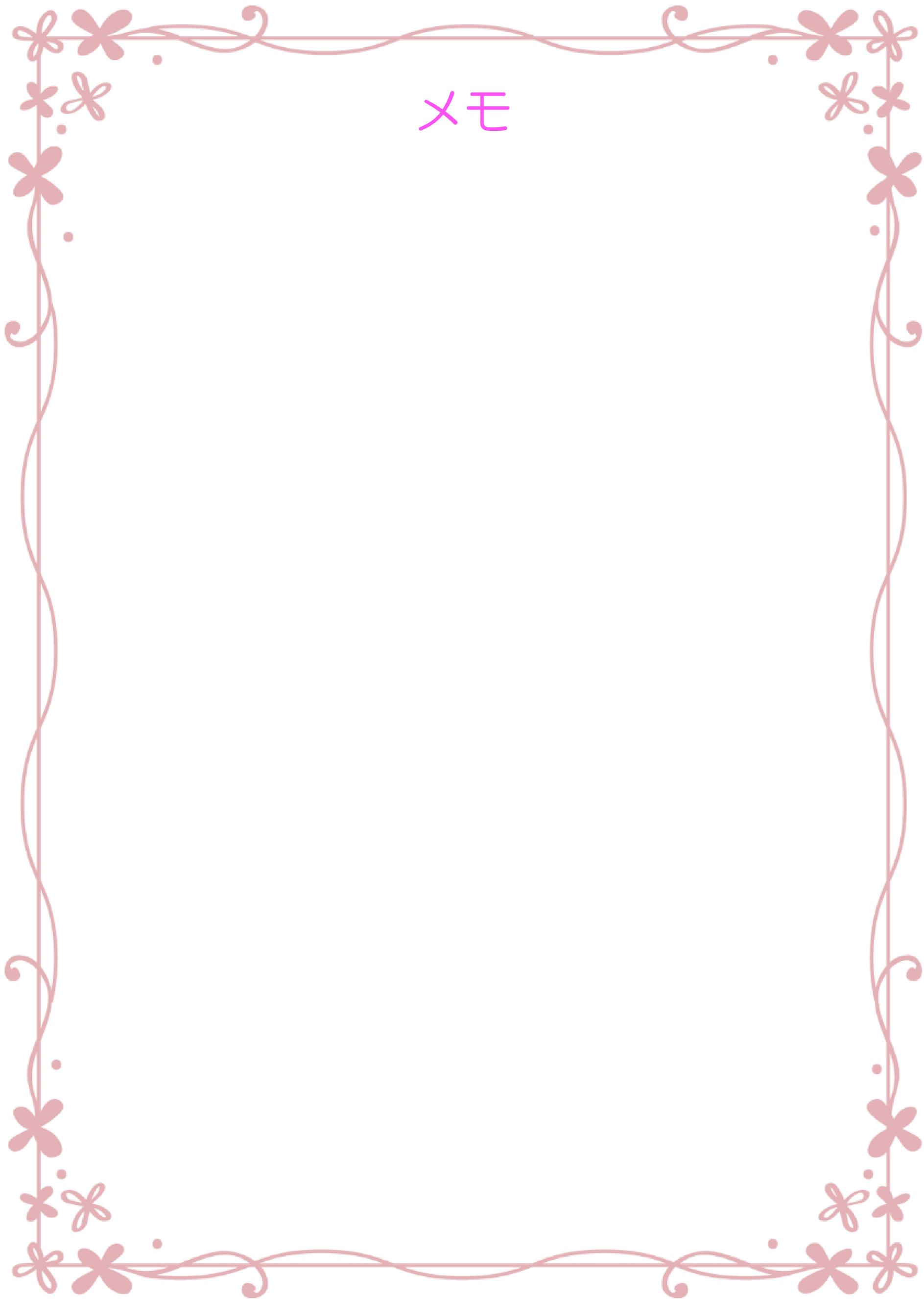
抗がん剤治療中、ホルモン治療中で、副作用が強く出ている方は、症状が落ち着いてからの接種が良いでしょう。

特に、抗がん剤治療中の方は、骨髄抑制のピークを越えてからワクチンを接種し、可能であればワクチン接種後1週間以上経過してから、次の治療を受けて下さい。治療のスケジュールは主治医にご相談下さい。

ワクチンの投与方法は筋肉注射ですが、手術した側の腕はなるべく避けて下さい。

また、検診の1週間前の接種は避けて下さい。

詳しくは、主治医にご相談下さい。



メモ

\* 聖マリアンナ医科大学病院  
\* 聖マリアンナ医科大学附属研究所  
ブレスト&イメージング  
先端医療センター附属クリニック

乳腺内分泌外科

R3.5改訂 第5版