

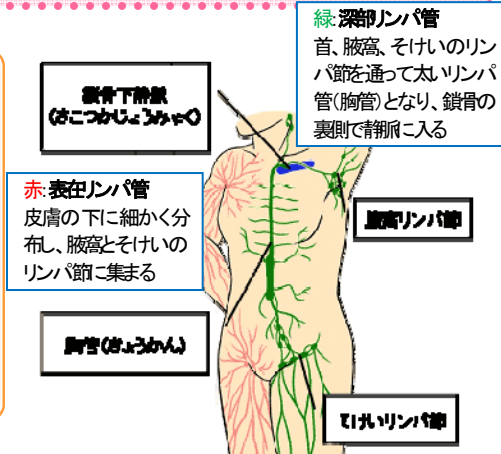
日常的にむくみでお困りの方も多いのではないかと思います。むくみには、一時的に生じるものと内臓の機能低下によるもの以外に、がん治療後の「リンパ浮腫」という疾患があることをご存知でしょうか。今回はリンパ浮腫についてご紹介します。

●むくみとは？

むくみ(浮腫)とは、血液中の体液が血管外に漏れ出るなどして、血管外皮下組織に溜まった状態をいいます。大きく、**全身性**のむくみと**局所性**のむくみに分けます。全身性のむくみの原因としては、心臓性、腎性、肝臓性、医原性、がんや貧血、慢性下痢などによる浸透圧低下があげられます。また、局所性のむくみの原因としては、静脈性やリンパ性があげられます。

●リンパとは？

体の中には、動脈と静脈のほかに「リンパ管」と呼ばれる管があります。リンパ管は、全身の皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされていて、このリンパ管の中には「リンパ液」という液体が流れています。リンパ液は、タンパクや白血球などを運びます。また、腋窩(わきの下)や、首の付け根、そけい(脚の付け根)などには、「リンパ節」という豆のような形をした組織があり、感染やがんが全身へ広がることを抑える役割を持っています。



●リンパ浮腫とは

がんの治療において、手術でリンパ節を取り除いたり放射線治療によって**リンパの流れが停滞することで、生涯にわたり腕や脚がむくむことがあります**。このむくみをリンパ浮腫といいます。これは乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん、皮膚がんなどの治療による後遺症の一つです。発症時期には個人差があり、手術直後から発症することあれば10年以上経過してから発症することもあります。

リンパ浮腫は、がんの治療を受けた全ての患者さんが発症するわけではありませんが、一度発症すると治りにくいという特徴があります。軽いむくみであれば、自己管理をしながら普段の生活を送ることができますが、重症化すると生活に支障を来すことがあります。発症後は早い時期から治療を始め、悪化を防ぐことが重要です。

●リンパ浮腫の症状

★早期の症状

自覚症状があまりないのでむくみに気が付かないことがあります。リンパ液がたまって皮膚の厚みが増すと、それまで見えていた静脈が見えにくくなる、皮膚をつまんだときにしわが寄りにくくなるなどの症状がみられることがあります。

★軽度から中等度の症状

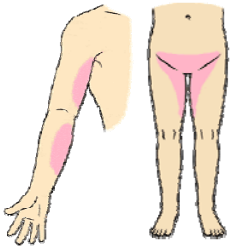
腕や脚ががんの治療前と比べて太くなります。腕や脚がだるい、重い、疲れやすいなどの症状が出てきます。体の場所によっては、むくんだところを指で押すとあとが残ります。

★重症化したときの症状

むくみが進行すると、皮膚が乾燥しやすい、硬くなる、毛深くなる、肘、手首・指・膝・足首などの関節が曲がりにくい、動かしたときに違和感があるなどの変化があらわれます。

●リンパ浮腫の起こりやすい場所

一般的にがん治療後初期の段階でむくみが生じやすい場所は、乳がんの治療後では**肘の上下**、婦人科がん・泌尿器科がんでは**下腹部、陰部、脚の付け根(内もも)の辺り**です。最初はリンパ節郭清を行った場所に近いところ、つまり腕や太ももの付け根から徐々に手の先、足の先へと広がっていくことが多いです。



●リンパ浮腫の有無と程度の確かめ方

(1) 静脈の見え方

リンパ液がたまって皮膚の厚みが増すと今まで透けて見えていた静脈が見えにくくなります。

(2) 皮膚の厚み

皮膚を指でつまんでみましょう。リンパ液がたまってくるとしわが寄りにくくなります。また左右で厚さが違ったり、腕時計やブレスレット、袖口のゴムのあと、下着や靴下のゴムのあとが残りやすくなったりします。

(3) 太さの違い

両方の腕または脚の太さを定期的に(1カ月に1回程度)計測しましょう。むくみの程度は朝方で異なるので、同じ時間帯に同じ姿勢で測ることをお勧めします。

●リンパ浮腫の予防に日常生活で気を付けること

リンパ浮腫の予防には、以下に示すような“皮膚の清潔を保つ”“体に負担をかけない”などのスキンケアや日常生活で注意することが大事です。

- せっけんやボディークリームは肌に合うものを使用し、**皮膚を優しく洗いましょう**。
- 皮膚が乾燥すると皮膚の保護機能が低下するので、**保湿剤を使用**して常に潤いのある状態にしておきましょう。
- 湿布など直接肌に貼るものや、鍼・灸・刺激の強いマッサージは避けた方が無難です。
- 料理やアイロンがけをするときには、**やけどをしないように**注意しましょう。
- カイロは低温やけどの原因になる場合があるので、注意して使いましょう。
- しもやけは炎症の原因となるので、保温を心掛けましょう。
- 過度の日焼けは軽いやけどを起こします。**日焼け対策**をしましょう。
- 乳がんなどの治療後は、**手術した側の腕で、採血や点滴、血圧測定はしないように**しましょう。
- 標準体重を維持し、**バランスのよい食生活**を心掛けましょう。
- 就寝時、疲れやむくみを感じる時は、**腕や脚を少し高くして**休みましょう。
- **締めつけがきつい下着、衣類、靴下は避け**ましょう。

●リンパ浮腫の治療

むくみに気付いたときにはかかりつけの医師に相談しましょう。治療法として、日常生活上での注意点を守ること、スキンケア、手動的リンパドレナージ、圧迫療法、圧迫下での運動を組み合わせた「複合的治療」が推奨されています。**リンパドレナージや圧迫療法は、必ずしも全ての場合に行うものではありません**。不適切な方法で行うことのないように、専門的知識や技術を持つ医療者の指導のもとで無理のない範囲で行うことが大切です。

<参考> がん治療とリンパ浮腫—がん情報サービス

