

乳がん術後リンパ浮腫の リハビリテーション

中央リハビリテーション部 作業療法士
武藤祐子

はじめに

- 作業療法部門では、乳がん患者に対して周術期のリハビリテーションを実施している
- リンパ浮腫予防の指導管理もリハビリテーションの中で行っている
- リンパ浮腫発症患者のリハビリテーションも実施している
- 皆さんと情報を共有し、患者さんのリンパ浮腫予防、改善にも取り組んでいきたい

リンパ浮腫とは

- 定義(国際リンパ学会)

リンパの輸送障害に、
組織間質内の細胞性蛋白処理能力の不全が加わって高蛋白性の組織間液が貯留した結果起きる臓器や組織の腫脹

• 病期：

Stage		
0期	潜在期。リンパ管の輸送に障害はあるがまだ顕在化していない時期。自覚症状は少ない。	リンパ節郭清された方
I期	やわらかく、水分が多く指で押すと圧痕が残る。患肢安静、高位保持で浮腫の改善がみられる。	可逆的 ここで対応できると良い
II前期	患肢安静、高位保持では改善しない時期。皮膚は硬くなるが、圧痕がみられる時期。	不可逆的 II期→I期にはならない
II後期	組織の線維化がみられ、圧痕がみられなくなる時期。	
III期	圧痕がみられない上に、リンパ漏、象皮症など皮膚の合併症を伴った時期。	

- 発症頻度：乳がん術後(リンパ節郭清も施行)患者の23～38%
- 発症までの期間：平均14か月、97%は治療後4年以内に発症

リンパ系の解剖・生理

リンパの成分とリンパ循環

- 「リンパ」とは：
リンパ管によって運ばれる
体液成分の総称
- 役割：
免疫を担う
体液の循環・運搬を担う

リンパ輸送の特徴

- 自動運搬能
- 逆流防止弁
- 筋肉ポンプ



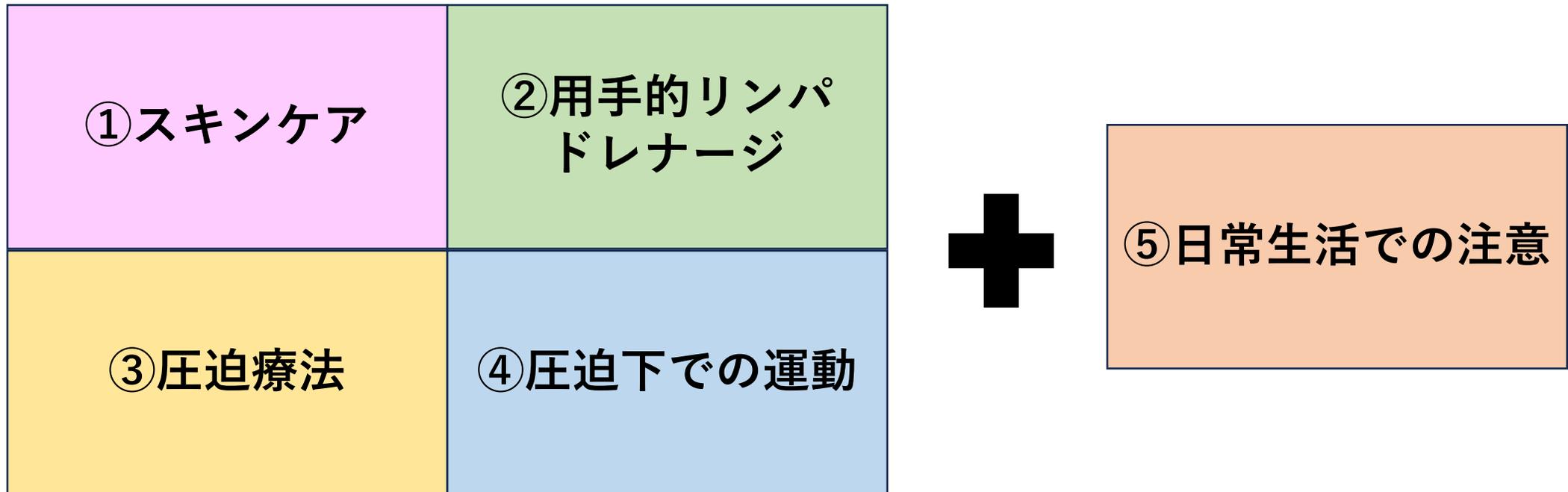
体位
腹式呼吸
胃腸の運動

などが補助

リンパ浮腫の治療

概要

治療法 $\left\{ \begin{array}{l} \text{手術的治療法：満足できる手術法はまだない} \\ \text{保存的治療法：早期に発見し複合的理学療法を開始・継続} \end{array} \right.$



①スキンケア

- 目的：皮膚のバリア機能を良好に維持する、向上させる
 - 理由：リンパ管機能が損なわれた患肢では免疫機能・殺菌機能が低下しており感染を起こしやすい。炎症を起こせば免疫を担うリンパ系への負担が増しリンパ浮腫発症・増悪の契機となる
 - 方法：
 - ①保清
 - ②保湿
 - ③皮膚の保護
- } 後ほど詳しくお話します

②用手的リンパドレナージ

- 目的：
障害のあるリンパ経路の活性化、リンパ吻合路への誘導により滞ったリンパ液を排液すること
- 方法：
毛細リンパ管を潰さないようにゆっくりとやわらかいタッチで皮膚を動かす

③ 圧迫療法

- 目的：
外部の圧迫により皮下の組織間液の貯留を抑制する
重力の影響を改善し浮腫増悪を防ぐ
外部の圧迫と内部の筋ポンプ作用によりリンパ還流を促通する
- 方法：弾性包帯(バンテージ)による多層包帯法、弾性着衣



④圧迫下での運動

- 目的：
弾性包帯や弾性着衣による圧迫下での運動を行うことで筋ポンプ作用を効率的に働かせリンパ還流を促進する
- 方法：
上肢各関節をゆっくり大きく動かす
強度は筋疲労が残らない程度に軽めに
家事動作なども含まれる

⑤日常生活での注意

- 目的：
リンパ浮腫を発症させない、増悪させない
- ポイント：
 - 1) リンパの流れをよくすること
 - 2) リンパの流れを滞らせないこと
 - 3) 炎症を起こさせないこと

1) リンパの流れをよくする

- 患側上肢の挙上
- 深呼吸をする
- 適度な運動を行う

2) リンパの流れを滞らせない

- 局所を圧迫しない
- 長時間患側上肢を下垂した姿勢をとらない
- 過度な負担をかけない
- 重いものを持たない
- 過度の過熱を避ける
- 肥満に注意する
- 疲れすぎないようにする
- 食事のバランスに気をつける
- 水分摂取を心がける

3) 炎症を起こさせない = スキンケア

1. 保清

- 洗体は、柔らかい素材のスポンジや素手でやさしく洗う
- 石鹸は弱酸性のものを使用しよく泡立てる
- 末梢から中枢に向かって洗う

2. 保湿

- 刺激を避けるためノンアルコールの保湿剤を使用する
- 末梢から中枢に向かって塗る

3. 皮膚の保護

- 爪を手入れする(深爪に注意、甘皮は切らない)
- 日焼けしない
- 傷をつくらない
食器洗いやガーデニングにはゴム手袋を使用する
虫に刺されない、刺された時は掻きむしらない
注射は健側上肢で行う
むだ毛処理は避ける、行う時は電気シェーバーを使用する
湿疹が出たら治療する
ペットに引っかかれない

セルフチェック

- 静脈の見え方はどうか
- 圧痕ができるかどうか
- 皮膚の厚みはどうか
- 均等にやわらかいか
- 腕の太さはどうか

まとめ

- がんに対する外科治療や放射線治療はリンパ運搬を損なう原因となる
- リンパ浮腫の予防は
リンパの流れを良くする
リンパの流れを滞らせない
炎症を起こさせない ことが大切
- リンパ浮腫予防、改善にとって最も基本的で重要となるのがスキンケアである

ご清聴ありがとうございました