

# 乳癌術後のリンパ浮腫予防

リンパ浮腫療法士  
看護師 佐藤 弘章



日本人女性の12人に1人が罹患するといわれている乳癌。私達の周りでも乳癌を患い手術をされた方も多いのではないだろうか。最近では芸能人が罹患されテレビやブログでも多くの情報が飛び交っています。

乳癌の術後は化学療法や放射線療法、ホルモン療法と続くケースが多く様々な合併症を引き起こしやすい状況にあります。そのひとつに「リンパ浮腫」があります。これはリンパ節を切除した事でその機能が低下し、リンパ液の流れが滞り腕や体が浮腫んでしまうといったものです。リンパ節を切除した数が少なくても、リンパ浮腫が起こる可能性はあると考えます。

日本乳癌学会の調査結果ではリンパ郭清をした人の約54%。センチネルリンパ節生検を受けた人の約34%にリンパ浮腫の症状が出たというデータもあります。重症は前者が約28%であるのに対して後者は約3%とされています。センチネルリンパ節生検ならリンパ浮腫の心配が無いわけではありませんので、必ず予防に努める必要があります。術後3〜4年経つてから、または10〜30年経つた「忘れた頃に」起こる事がある点にも

注意が必要です。

ではその予防や早期発見方法をご紹介します。日常生活ではいくつか注意が必要ですがあります。一般的には腕を締めつける物を身につけたり、重い荷物を持つことを避ける。横になる時は手術側を下にしないように。肌荒れや虫刺され、日焼けにも注意。長時間の岩盤浴やサウナ、温泉、患部の鍼灸治療は避けられた方がベター。長時間のパソコン作業や運転で疲れ過ぎないように気をつける。術後にホルモン療法を受ける方は特に肥満に注意しましょう。ホルモン剤の種類によっては副作用で食欲増進作用があり、いつの間にか食べる量が増えて太ってしまう事があります。浮腫と体重は比例関係にありますので、ホルモン療法を受ける場合は副作用について主治医に確認し意識して体重管理をして下さい。

早期発見の為に腕周りをメジャーで測る習慣も大切です。術前と術後の差、あるいは左右差が1〜2cm以上になったら早目に主治医や専門的にケアが受けられる所に相談して下さい。袖の細い服や指輪が入りにくくなったり、血管が見えにくくなったり腕が重だるくなる事もリンパ浮腫の徴候

です。軽度の浮腫みは夕方や夜になると生じ、腕を心臓の位置より高くして一晩休めば翌朝には消えますが、この時期に適切なケアをしなければ症状が慢性化する事があります。慢性化すると元に戻すのは難しくなってしまうので、早期発見・治療は重要と言えます。治療は弾性スリーブや医療リンパドレナージですが、適切な方法でないと効果は得られないので、必ず専門的なセラピストや医師の指導のもとに実施して下さい。

当クリニックではリンパ浮腫ケアが安全に受けられる様に事前診察を行っています。診察後に所属の看護師兼セラピストが専門的なアドバイス・ケアを行い症状の改善に向けてアプローチしています。相談だけでも受け付けています。症状が出た部分を一般的なマッサージ施設に行かれて悪化してしまうケースもありますので、ご自身の対応は慎重にすすめていきましょう。リンパ浮腫のリスクがある方や発症された方が、少しでも笑顔で明るい生活が送れるように支えていきますのでご安心下さいばと思います。



<p><b>柳川クリニック</b></p> <p>住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229 診療時間 *予約制 [月〜日] 午前 9:00〜午後 12:00 [月火水金] 午後 16:00〜午後 19:00 休診日 祝日、第1・4・5日曜 3月: 6, 21, 27日 4月: 3, 24, 29日 診療科目 胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査) 一般内科 呼吸器内科 循環器内科 HP <a href="http://www.kens-clinic.jp/kamakura/">http://www.kens-clinic.jp/kamakura/</a></p>	<p><b>みなとみらいケンズクリニック</b></p> <p>住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136 診療時間 *予約制 [月〜日] 午前 10:00〜午後 13:30 [月〜金] 午後 17:00〜午後 19:00 休診日 原則として祝日 3月: 21日 4月: 29日 診療科目 胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査) 肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科 一般内科 呼吸器内科 循環器内科 HP <a href="http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/">http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/</a></p>	<p><b>いどがやケンズクリニック</b></p> <p>住所 横浜南区井土ヶ谷下町 213 第2江洋ビル 3F TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028 診療時間 *予約制 [月〜土] 午前 9:00〜午後 12:30 [月〜金] 午後 14:00〜午後 18:00 休診日 3月: 水曜、日曜、祝日 4月: 水曜(午後)、日曜、祝日 診療科目 糖尿病代謝内科 脂質代謝内科 一般内科 胃腸内科 内分泌内科 消化器内科 HP <a href="http://www.kens-clinic.jp/idojaya/">http://www.kens-clinic.jp/idojaya/</a></p>	<p><b>テイやながわ・癒しの樹</b></p> <p>住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15 TEL 0467-61-1780 FAX 0467-61-1781 定休日 日曜(祝日は営業いたします) 1月: 1〜3日 HP <a href="http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/">http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/</a> *見学は随時行なっております。 お気軽にお問い合わせ下さい。</p>
--	--	---	---

<p><b>メディカルスパ西鎌倉 メディカルスパ西鎌倉鍼灸院</b></p> <p>住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL 0467-33-0121 営業時間 *予約制 平日 9:00〜18:00(最終受付) 定休日 日曜・祝日 HP <a href="http://www.medi-spa.jp/kamakura/">http://www.medi-spa.jp/kamakura/</a></p>	<p><b>メディカルスパみなとみらいカウンセリング メディカルスパみなとみらい鍼灸院</b></p> <p>住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院) 営業時間 *予約制 月〜金 11:00〜19:00(最終受付) 土・日 10:00〜18:00(最終受付) 定休日 祝日 HP <a href="http://www.medi-spa.jp/minatomirai/">http://www.medi-spa.jp/minatomirai/</a></p>	<p><b>メディカルスパもみじ坂 メディカルスパもみじ坂鍼灸院</b></p> <p>住所 横浜市中区区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F TEL 045-567-6848 営業時間 *予約制 月〜金 11:00〜19:30(最終受付) 土・日・祝 10:00〜18:00(最終受付) 定休日 不定休 HP <a href="http://www.medi-spa.jp/momijizaka/">http://www.medi-spa.jp/momijizaka/</a></p>
--	---	---