



ふしゆ リンパ浮腫をご存じですか？

看護副部長/がん看護専門看護師 清水 裕子

乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの治療のために手術を受けたり、放射線治療をした後、治療をした側の腕や足がむくんできた……。それはリンパ浮腫の可能性があります。軽症の場合、見た目は変わらず何となく違和感があるという程度で、一晩寝たら治ることもあります。しかし、放置しておくとうるむくみがひどくなり、日常生活に支障をきたすようになります。このようなむくみは治療直後に現れることもありますが、数年経ってから、発症することもあります。

リンパ浮腫は、完全に治るのが難しい症状ですが、正しく対処することでむくみが良くなる場合があります。その対処方法の一つにご自分で、あるいはご家族でできるマッサージがあります。マッサージは力の加減やマッサージする方向などいくつかのコツがありますが、手順を覚えればご自宅で行うことができます。

当院でも医師の指示のもと、看護師が実際にむくんでいる部分をマッサージしながら手順を説明し、ご自宅で気をつけることなどもお話ししています。むくみの程度を見ながら、ご自宅ですることができるまでご希望に合わせて1～数回通院していただいています。ご自分でできるようになったあとも、急にむくみがひどくなったり心配な症状があるときにはいつでも相談に応じています。2年間で20名以上の患者さんやご家族に説明し、「楽に動けるようになった」と喜ばれた方もいました。

治療後に気になるむくみがありましたら、まずは主治医にご相談ください。

または、当院看護師の田中経子、清水裕子にご連絡いただければ、医師と連絡を取りながらご自宅に対処ができるようお手伝いしたいと思います。