

リンパ浮腫について

乳がんの手術後、腋窩リンパ節切除や放射線治療によってリンパの流れが悪くなり、腕がむくむ「リンパ浮腫」が起こることがあります。リンパ浮腫は必ず起こるわけではありませんが、正しい知識を持ち、予防と早めの対応をすることがとても大切です。

このガイドでは、リンパ浮腫の原因から治療・日常生活のケアまでわかりやすくご説明します。

あまくさ乳腺クリニック

リンパとは何ですか？

私たちの体の中には、動脈や静脈のほかに「リンパ管」という管があります。リンパ管は全身の皮膚のすぐ下に網の目状に張り巡らされており、体内の老廃物や余分な水分を運ぶ重要な役割を担っています。

リンパ管の中を流れているのが「リンパ液」です。リンパ液は体の免疫機能にも深く関わっており、細菌やウイルスから体を守るリンパ球を含んでいます。

リンパ節はリンパ管の途中にある小さなフィルターのような器官で、脇の下や首など全身に多数存在します。乳がんの手術でこのリンパ節を切除すると、リンパ液の流れが一部妨げられることがあります。

リンパ系の主な働き

→ 老廃物の回収

体内の余分な水分や老廃物を集めて運びます

→ 免疫機能のサポート

リンパ球を通じて細菌・ウイルスから体を守ります

→ 体液バランスの維持

組織内の液体量を適切に保ちます

リンパ浮腫とは？ 原因と発症時期

手術や放射線療法によってリンパ管やリンパ節の働きに障害が生じると、リンパの流れが悪くなります。流れが滞るとリンパ液が過剰にたまり、皮膚の下（皮下）に染み出してむくみが生じます。このむくみを「リンパ浮腫」と呼びます。

リンパ郭清を行った方

24～28%の方が経験する可能性があるとされています

センチネルリンパ節生検の方

3～5%の方が経験する可能性があるとされています

発症時期の個人差

治療後すぐに発症する方もいれば、**数年～10年以上経過**してから発症する方もいます

① リンパ浮腫は必ず起こるわけではありません。しかし、いつ発症してもおかしくないため、症状のサインを日頃から意識しておくことが大切です。

早期発見のために 起こりやすい場所と確認方法

起こりやすい場所

乳がんの治療後では、肘の上下にリンパ浮腫が起こりやすいとされています。最初はリンパ節切除を行った場所に近いところ（二の腕・わきの周り）から徐々に始まり、手先の方へ広がっていくことが多いです。

セルフチェックの方法

皮膚をつまんで、左右の皮膚の厚みの違いを確認してみましょう。少しでも「いつもと違う」と感じたら、早めに医師にご相談ください。

こんな症状に気づいたら

シワが目立たない・皮膚が張ってくる

静脈の見え方に左右差がある

皮膚がつまみにくくなる・硬くなる

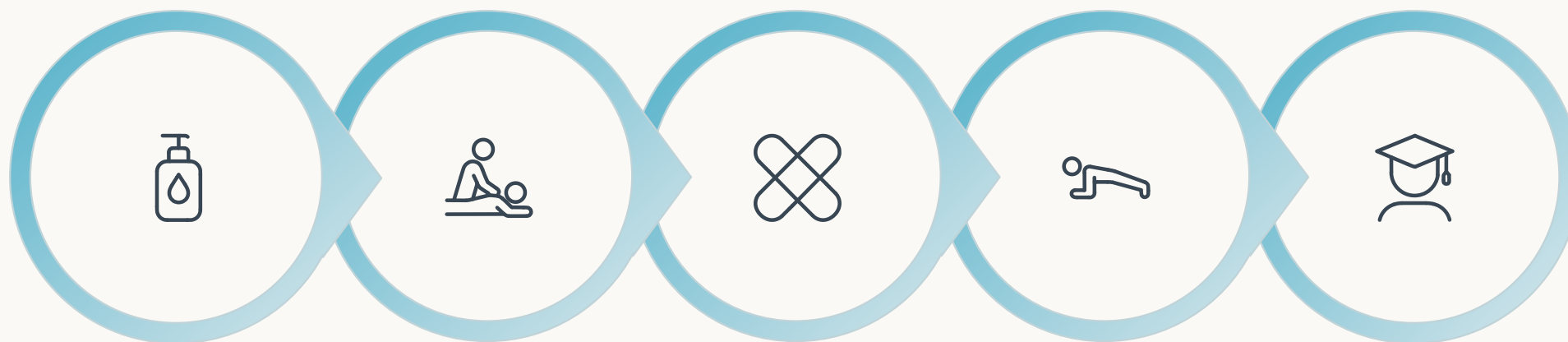
腫れぼったい・だるい・重たい感じ

押したら痕がつく

- 一般的にリンパ浮腫は痛みを伴いませんが、むくみが急速に進んだときは痛みを感じることもあります。気になる変化はすぐに担当医へご連絡ください。

リンパ浮腫の治療について 複合的療法

むくみに気づいたときは、まず主治医にご相談ください。リンパ浮腫の治療には「複合的療法」と呼ばれる、複数のアプローチを組み合わせる方法が用いられます。一度発症すると完治しにくい特徴がありますが、適切なケアを続けることで症状をコントロールし、日常生活を無理なく送ることができます。



スキンケア

リンパドレナ
ージ

圧迫療法

圧迫下運動

日常生活指導

この5つの柱を組み合わせることで、リンパ浮腫の症状を軽減し、悪化を防ぐことができます。治療の内容はむくみの程度によって異なりますので、専門スタッフと相談しながら進めていきましょう。

各治療法の詳細



① スキンケア

乾燥予防のために、皮膚の清潔と保湿を毎日行います。皮膚が乾燥すると小さな傷ができやすく、そこから細菌が侵入して炎症につながる危険があります。



② 用手的リンパドレナージ

むくみを改善するための医療的なマッサージです。リンパ浮腫と診断されてから行うものであり、一般的な美容マッサージとは異なります。



③ 圧迫療法

弾性着衣（スリーブ）や包帯を使用して圧迫します。むくみを軽減し、その効果を維持するために重要な治療法です。むくみの程度によって方法が異なります。



④ 圧迫下での運動療法

スリーブを着けた状態で腕や関節を動かします。適度な運動はリンパの流れを促し、むくみの軽減に役立ちます。

- ✔ 弾性着衣（スリーブ・グローブ）や弾性包帯の費用は、療養費申請を行うことで一部支給を受けることができます。担当スタッフにお気軽にご相談ください。

炎症（蜂窩織炎・敗血症）に注意しましょう

リンパ液の流れが悪くなると、小さな傷から細菌が侵入しやすくなります。炎症を繰り返すと浮腫は軽減しにくくなり、症状も重症化・難治化しやすくなります。感染が全身に広がると生命に危険をもたらすこともありますので、早めの対処が大変重要です。

● 蜂窩織炎（ほうかしきえん）

細菌感染が原因で生じる皮膚の急性炎症です。

- 手術した側の腕に赤い斑点や広範囲の皮膚の赤み
- 患部の熱感
- 時に痛みを伴うことがある

⚠ 敗血症

感染が全身に広がった場合に起こる重篤な状態です。

- 発熱（高熱が出ることもある）
- 血圧が下がる
- 全身の倦怠感・意識の変化

- ⊗ 腕に赤みや熱感がみられる場合は、すぐに担当医にご連絡ください。炎症の兆候があらわれたら、できるだけ早く医療機関に連絡することが大切です。リンパドレナージや圧迫療法を行っている場合は、症状が安定するまで中止してください。

日常生活で気をつけること

日常生活は、無理のない範囲で普通に過ごしていただいで大丈夫です。いくつかのポイントに注意するだけで、リンパ浮腫の発症・悪化を大きく防ぐことができます。



締め付けを避ける

腕を締め付ける衣類は避けましょう。長時間、手術した側の腕で重い荷物を持つことも控えてください。なお、採血や血圧測定は行っても大丈夫です。



皮膚を清潔・保湿に保つ

皮膚の保湿を心がけましょう。乾燥すると傷ができやすく、そこから細菌が入ると炎症を発症しやすくなります。炎症はリンパ浮腫の発症・悪化につながります。



適度に腕を動かす

手術した側の手は適度に動かしましょう。肩回し・腕の曲げ伸ばし・軽い体操などを日常的に行うことでリンパの流れを促します。



土いじりは手袋を

土の中には雑菌がたくさんいます。ガーデニングや土いじりをする際は、必ず手袋を着用して皮膚を保護してください。

こんな症状があればご相談ください

リンパ浮腫は早めに対応することで悪化を防ぐことができます。以下のような気になる症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。軽い症状でも、早期に受診することがとても大切です。

1

腕が浮腫んでいるような感じがする

2

腕が重い・だるい

3

わきの下のだるさや違和感がある

4

皮膚が張ったような感じがする

5

服の痕がつく・袖がきつく感じる

「なんとなくいつもと違う」と感じたときが、相談のタイミングです。一人で抱え込まず、どうぞ遠慮なくお声がけください。

あまくさ乳腺クリニック リンパ外来へ

当クリニックではリンパ外来も行っております。リンパ浮腫に関するご不安やご不明な点は、どうぞお気軽にご相談ください。早期発見・早期対応が、症状の悪化を防ぐ最善の方法です。皆さまの日常生活の質を守るために、私たちスタッフが丁寧にサポートいたします。

リンパ外来

リンパ浮腫の診断・治療・ケア指導を専門的に行っています。気になる症状があれば早めにご予約ください。

療養費申請サポート

弾性着衣・弾性包帯の療養費支給申請についても、スタッフがご案内いたします。

日常生活指導

セルフケアの方法や日常生活での注意点について、わかりやすくご説明します。

- ✔ リンパ浮腫は正しいケアと早めの対応で、症状をしっかりコントロールすることができます。あなたは一人ではありません。どうぞ安心してご相談ください。