リンパ浮腫0期について知っておきたいこと

乳がんの手術やリンパ節への治療を受けた方へ。「リンパ浮腫0期」と言われても、どんな状態なのか、何に気をつければいいのか、不安に感じることも多いかと思います。このガイドでは、0期の意味から日常ケア、受診のタイミングまで、やさしく丁寧にお伝えします。必要以上に心配せず、正しい知識をもって毎日を過ごしていただくために、ご一読ください。

国際リンパ学会2023年コンセンサス準拠　日本リンパ浮腫学会・患者向けガイドライン参照

あまくさ乳腺クリニック

リンパ浮腫0期とは？

リンパ浮腫0期とは、リンパ液の流れが低下している可能性はあるものの、**見た目ではまだ明らかな腫れが認められない状態**です。「潜在期」または「無症状期」とも呼ばれます。

乳がんの手術で腋窩リンパ節を切除した場合や、リンパ節への放射線治療を受けた場合などに起こることがあります。リンパ管が損傷を受けていても、体がある程度の補償機能を持っているため、外見上の腫れとして現れないことが多いのです。

「0期」と聞くと心配になるかもしれませんが、**必ず目に見えるリンパ浮腫へ進行するわけではありません**。日常生活を必要以上に制限する必要はなく、まずは変化を早めに見つけることが大切です。

0期のポイント

- **見た目の腫れはまだない**

  外見上の変化がなくても、リンパの流れに変化が起きている可能性があります。

- **必ず進行するわけではない**

  適切なケアで、多くの方が0期の状態を長く保つことができます。

- **観察が最も大切**

  変化に気づくために、日々のセルフチェックを習慣にしましょう。

こんな症状を感じることがあります

見た目の腫れがなくても、次のような感覚を覚えることがあります。これらは必ずしもリンパ浮腫とは限りませんが、体のサインとして意識しておきましょう。



重だるい感じ

腕や手が重い、だるいと感じることがあります。肩こりや筋肉疲労と似た感覚のため、見落としがちです。



張り・締めつけ感

腕が張った感じ、締めつけられる感じがすることがあります。指輪や時計、衣服の袖がきつく感じる場合も注意が必要です。



疲れやすさ

腕が以前より疲れやすくなったと感じる場合があります。一時的にむくんでも、休むと元に戻ることが多いです。



皮膚の感覚の変化

皮膚が厚い・硬いように感じる、または左右で腕の感覚が違うと気づくことがあります。

これらの症状は肩こりや筋肉疲労などでも起こるため、症状だけでリンパ浮腫と決まるわけではありません。気になる場合は担当医にご相談ください。

日常ケア①：皮膚を清潔に保ちましょう

皮膚の乾燥や小さな傷から細菌が入り、炎症（蜂窩織炎）を起こすと、リンパ浮腫が悪化することがあります。毎日の皮膚ケアが、リンパ浮腫の予防・管理においてとても重要です。

入浴後は必ず保湿クリームを塗り、皮膚の乾燥を防ぎましょう。虫刺されや切り傷にも気をつけ、深爪を避けることで感染リスクを下げられます。傷ができてしまった場合は、流水でよく洗い流し、清潔を保つことが基本です。

また、日焼けや低温やけど（カイロや湯たんぽなどによるもの）にも注意が必要です。皮膚への刺激や熱が、リンパの流れを乱すきっかけになることがあります。

- → 入浴後に保湿する
- → 虫刺され・切り傷に注意
- → 深爪を避ける
- → 傷は流水で洗い清潔に
- → 日焼け・低温やけどに注意

日常ケア②：腕は普段どおり動かしましょう

腕を使わずに安静にしすぎる必要はありません。むしろ、筋肉を適度に動かすことがリンパ液の流れを助けます。術後の回復が落ち着いてきたら、日常的な動作や軽い運動を積極的に続けましょう。

🚶 散歩・体操

無理のない範囲で、散歩や軽い体操を日課にしましょう。リンパの流れを自然に促します。

🤸 関節をゆっくり動かす

肩や肘をゆっくり回す動きは、リンパ管の働きを助けます。朝の習慣にするのがおすすめです。

💪 負荷は少しずつ

筋力トレーニングや重い物を持つ作業は、軽い負荷から徐々に増やしてください。急な負担増は避けましょう。

⚠️ 痛みや張りが出たら

腫れや痛み、強い張りが出た場合は、いったん活動の負荷を減らし、変化が続くようであれば医師に相談しましょう。

日常ケア③④⑤：体重・締めつけ・マッサージについて

③ 適正体重を保つ

体重増加、特に肥満はリンパ浮腫の発症や悪化に関係します。極端な食事制限ではなく、適度な運動とバランスのよい食事を心がけましょう。少しずつ、無理なく続けることが大切です。

④ 強い締めつけを避ける

きつい衣服・下着・時計・アクセサリーで長時間締めつけないようにしましょう。採血・注射・血圧測定は可能であれば反対側の腕で。反対側が使えない場合は医療者にご相談ください。必要な検査や治療を避ける必要はありません。

⑤ 自己判断のマッサージに注意

0期では、全員に弾性スリーブやリンパドレナージが必要なわけではありません。強くもむ・押し流すようなマッサージは避けてください。圧迫療法が必要かどうかは、必ず医師やリンパ浮腫療法士と相談してから判断しましょう。

こんな変化が続いたら、早めにご相談を

日常生活の中で、次のような変化が続く場合は、早めに担当医やリンパ浮腫専門の療法士にご相談ください。0期のうちに適切なケアを始めることで、進行を防ぐことにつながります。一人で抱え込まず、気になることはお気軽にお声がけください。

腕や手の腫れが続く

一時的なむくみではなく、休んでも腫れが引かない場合は受診のサインです。

左右の太さに差が出てきた

鏡や写真で確認してみましょう。左右差が気になる場合はメモや写真で記録しておくと受診時に役立ちます。

指輪・時計・袖口がきつくなった

以前は問題なかったものがきつく感じるようになった場合は、腫れのサインかもしれません。

重だるさや張りが強くなった

症状が強くなったり、頻度が増したりした場合は、変化の記録とともにご相談ください。

皮膚が硬くなった、腕・胸・脇・背中にむくみを感じる

皮膚の質感の変化や、腕以外の部位のむくみも重要なサインです。早めの相談をおすすめします。

⚠️ 急いで受診が必要なサイン：蜂窩織炎に注意

当日中に医療機関へ連絡してください

以下の症状が現れた場合は、**蜂窩織炎（ほうかしきえん）**という皮膚・皮下組織の感染症の可能性があります。放置すると重症化することがあるため、症状に気づいたら当日中に医療機関へご連絡ください。

- 皮膚が急に赤くなる
- 患部が熱をもつ
- 強く痛む
- 発熱や悪寒がある

蜂窩織炎は、リンパ浮腫のある腕では特に起こりやすい感染症です。細菌が皮膚の小さな傷や乾燥した部分から侵入することで発症します。日頃の皮膚ケアが最大の予防となります。治療には抗生物質が必要なため、自己判断で様子を見ず、早急に医療機関へご相談ください。

セルフチェックの習慣をつけましょう

毎日少しずつ自分の体を観察することが、変化の早期発見につながります。特別な道具は必要ありません。入浴時や着替えの際に鏡で確認する習慣をつけるだけで、大きな安心につながります。気になる変化があれば、日付とともにメモしておくと、受診時に医師へ正確に伝えることができます。

📅 毎日観察

入浴や着替えのタイミングで、左右の腕を見比べましょう。数分でできる簡単なチェックです。

📝 変化を記録

気になることはスマートフォンのメモや日記に記録。写真を撮っておくとさらに便利です。

🏥 早めに相談

変化が数日続くようであれば、一人で判断せず担当医やリンパ浮腫療法士へご連絡ください。

大切なこと：安心して、自分のペースで

> リンパ浮腫0期は、「すでに腕が大きく腫れている状態」ではありません。　　また、必ず進行するわけでもありません。

必要以上に心配して生活を制限するのではなく、毎日の小さなケアを積み重ねることが、あなたの体を守ることにつながります。セルフケアは、専門家から適切な指導を受けて行うことが大切です。一人で抱え込まず、疑問や不安があれば遠慮なく医療チームにご相談ください。

皮膚を大切にする

保湿・清潔・傷の予防を毎日の習慣に

適度に体を動かす

腕を無理に休めず、普段どおりに動かす

体重を管理する

バランスのよい食事と適度な運動を続ける

変化が続いたら相談する

気になることは早めに、一人で悩まずに

国際リンパ学会2023年コンセンサス　日本リンパ浮腫学会・患者向けガイドライン

あまくさ乳腺クリニック