



あなたが生き生き過ごすために

乳がんの手術を受ける方へ (リンパ浮腫編)

説明動画は
こちら

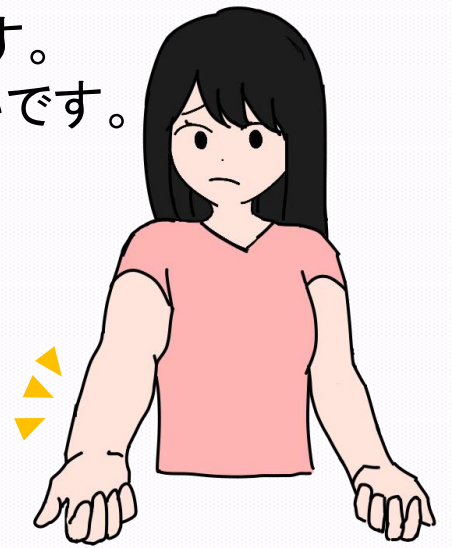


乳がんの手術では、乳房の腫瘍と一緒に、わきの下のリンパ節を切除します。わきの下のリンパ節は、腕や胸、背中からのリンパ管がつながっているため、リンパ節を切除することによって、リンパの流れが悪くなり、手術側の腕にむくみがおきます。それを「リンパ浮腫」といいます。

どんな治療で起きやすいの？

腋窩郭清を受けた方は10-20%程度起こります。
センチネルリンパ節生検では5%未満と少ないです。

リンパ節を切除した範囲が広いほどリンパ浮腫になりやすいです。
リンパ節領域への放射線治療や抗癌剤治療を行った方は、
リンパ浮腫になるリスクが上がります。



手術を受けてから**3年以内に発症**することが多いです。
感染症などが原因で、時間が経過してから発症する場合があります。

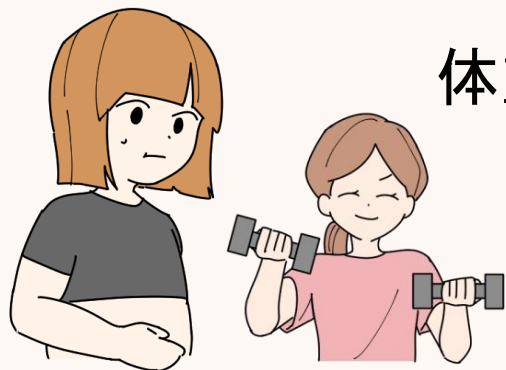
日常生活で気を付けること

手術した側の腕のスキンケアを行い、傷に気を付けましょう。

体重の増えすぎに注意しましょう。

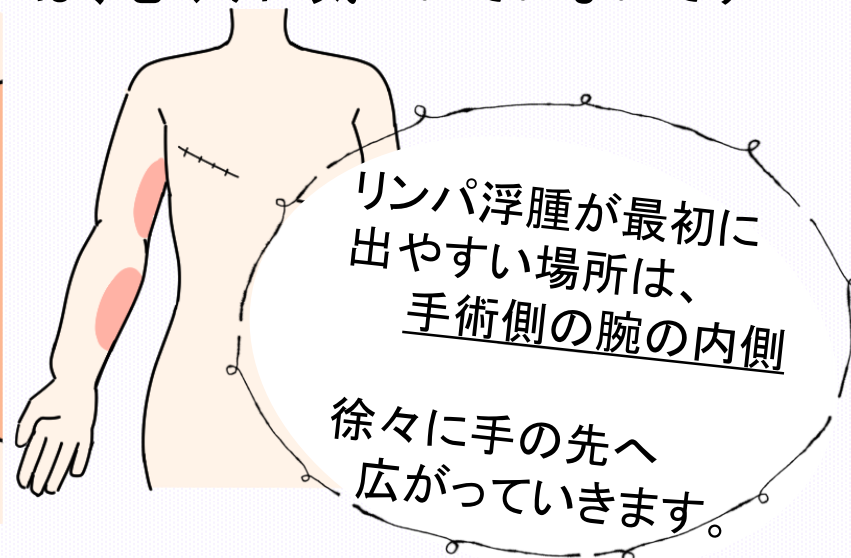
腕を使い、全身運動を行いましょう。

自分の体のことを知ることで、早期発見できます。



「リンパ浮腫かな」と思ったら...

リンパ浮腫の自覚症状は、手術した方のむくみ、だるさ、疲れやすいなどです。
リンパ浮腫を発症された方の半分くらいは、むくみに気づいていないです...



ほうかしきえん 蜂窩織炎って？



蜂窩織炎とは、細菌感染症による皮下組織の炎症です。
小さな傷から細菌が入り、腕が赤く熱をもって腫れることがあります。
寒気がして、熱が出る場合があります。

抗生剤治療が必要ですので、病院を受診しましょう。
リンパ浮腫で圧迫療法を行っている場合には、中止しましょう。
熱がある部分は冷やしてOKです。

早期に発見して、病院を受診しましょう。
まれにわきの下のリンパ節に癌が転移してリンパ浮腫を起こすことがあるので、
ほおっておかないようにしましょう。

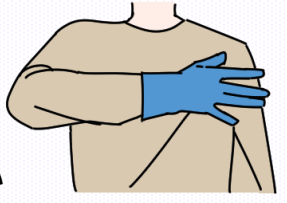
リンパ浮腫を起こさないコツは？ ～日常生活で気を付けること～



1. スキンケアをして、肌を傷つけないようにしましょう。

切り傷、掻き傷、虫刺され、ささくれ、深爪、ペットによる噛み傷、鍼/お灸 など、日常生活での小さな傷でも感染を起こし(蜂窩織炎)、それがきっかけでリンパ浮腫を起こすことがあります。

庭仕事は、グローブや衣類で腕を保護して行いましょう。皮膚に傷がある場合には、温泉やプールは避けましょう。手術した方の腕やわきの下は、感覚が鈍いことがあります。カイロを使うときには低温やけどに気を付けてください。皮膚を清潔に保ち(タオルでゴシゴシせず、泡で優しく洗います)、しっかり保湿しましょう。



2. 体重を増やさないように、コントロールしましょう。

体重が増えると、リンパ浮腫が悪くなります。栄養バランスの良い食事、適度な運動をして、体重を増やさないように心がけましょう。標準体重を目標にしましょう 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



3. 腕を使い、全身運動を行いましょ。

術後2か月くらい経過して、術後の痛みが取れてきたら、腕の筋肉トレーニングを行いましょ。より効果を得るために、継続が大切です。重いものを持ってOKです。軽いものから負荷をあげていしましょ。※重いものの持ちっぱなしはおすすめはしません。

長時間のデスクワークで肩回りの筋肉が硬くならないように、時々肩回りを動かしてストレッチしましょ。

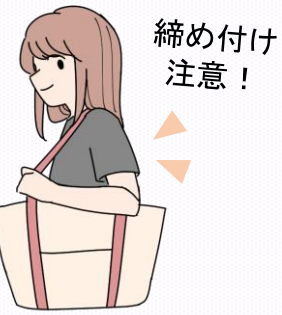


お子さんを抱っこするときは
まずは手術していない方の腕で。
腕を上手に変えながら
だっこしましょ。



4. リンパの流れを妨げないように。

体をきつく締めつけない下着や衣服を心がけましょ。手術した方の腕で、重いバッグを長時間持たないようにしましょ。美容目的エステや強い力でのマッサージは行わないようにしましょ。



Q&A

リンパ浮腫は治るの？

完治は難しく、発症を完全に予防することも難しいです。リンパ浮腫になったら、長期的にお付き合いをする必要があります。まずは発症のリスクを下げる日常生活が大切です。

リンパ浮腫は腕以外にも起こるの？ 術側の腕に多いですが、乳房やわきの下から背中にかけて起こることもあります。

リンパ浮腫の予防に、自分でマッサージした方がいいの？

現時点でリンパ浮腫の発症を予防できるというおすすめのマッサージ方法はありません。日々のスキンチェックとして、腕がむくんでいないか、皮膚を触ることは大切です。

リンパ浮腫の予防に、スリーブはつけた方がいいの？

予防目的で使用する弾性着衣(スリーブ)は世界的に検証が進められています。現時点では予防におすすめされるものはありません。

病院での注意は？ ※手術2か月後が目安です。

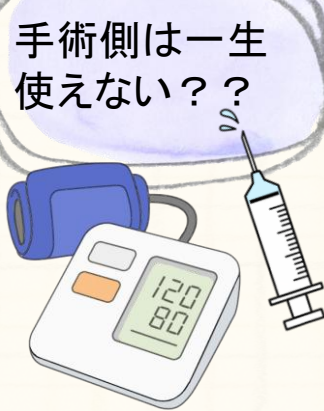
すでに腕がむくんでるときにはやめましょ！！

採血、血圧測定はリンパ浮腫の発症に大きな影響はありません。患側の腕で行ってOKです！

点滴は大丈夫なことが多いですが、抗癌剤の点滴ではリンパ浮腫を発症することがあるので、避けましょ。ワクチンの接種は健側でましょ。

※ワクチン接種について、詳しくは医療者に聞いてみましょ。

※両側乳がんの手術を受けた方は、大腿部(ふともも)にワクチンを接種しましょ。



手術側は一生
使えない??

その他、日常生活で気を付けることは？

- 飛行機は大きな影響はありません。
- 乳房再建は大きな影響はありません。
- 日焼けに関して、皮膚に強い炎症を起こす状況は避けましょ。
- 長時間で高温の入浴やサウナはリンパ浮腫を起こすことがあります。
- 脱毛は皮膚に傷がつくとリンパ浮腫を起こすことがありますので、電気シェーバーや脱毛クリームなどで工夫しましょ。

リンパ浮腫の治療って

リンパ浮腫になったら、専門家によるリンパの流れをよくするマッサージ(用手的リンパドレナージ)、専用の包帯や専用の弾性着衣(スリーブ)による圧迫療法、運動療法を組み合わせる治療を行います。日常生活で継続できそうな工夫を組み合わせ、長くお付き合いが必要です。

弾性着衣の療養費については
こちら



Homepageは
こちら

リーフレットに関する
ご意見、ご感想はこちら

