

表3 指導内容例

皮膚を清潔に保ち、保湿剤を使用する
患肢での採血・点滴・血圧はできるだけ避ける
日焼け予防と皮膚保護のために、患肢の露出を避ける工夫をする
爪切りやむだ毛処理の際は、皮膚の損傷に注意する
白癬は放置せずに必ず治療を受ける
虫刺されやペットの引っかき傷に注意する
発赤・発疹・熱感などの異常時は受診する

ドレナージ, ③ 圧迫療法, ④ 圧迫下での運動療法の4つから構成される複合的理学療法に, ⑤ 日常生活指導を加えた治療のことです。これらを組み合わせ合わせて患者に合わせたケアをおこないます。

① スキンケア

リンパ浮腫の皮膚は, 弾力性に乏しく, 菲薄化し, 本来の皮膚バリア機能が低下した状態です。浮腫により伸展した表皮に細かな亀裂が生じて細菌が侵入しやすく, リンパ液が細菌の培養地となって感染を起こしやすくなります。また, 浮腫による循環障害が原因で, 細胞内の水分が細胞外へ喪失され, 高度のドライスキンとなります。乾燥して弾力性の低下した皮膚は, 外力の緩衝作用が低下し, さらに傷つきやすい状態となっています。

蜂窩織炎などの感染症を起こすと, ドレナージや圧迫などのケアが中断され, リンパ浮腫が増悪する可能性があるため, スキンケアが重要となります。「リンパ浮腫診療ガイドライン」²⁾でも「リンパ浮腫の増悪因子である皮膚合併症の予防でスキンケアは有効である: グレード B2」と, スキンケアを推奨しています。

スキンケアの3大原則である保清・保湿・保護をおこない, 良好な皮膚を保つことが基本です。患肢の観察は異常の早期発見にもつながるため, スキンケアの重要性を患者が理解できるように指導します(表3)。リンパ浮腫患者専用のスキン



図5 メディスキンケア製品 (ナック商会 (株))

ケア用品として, 弾性着衣に目詰まりしない保湿クリームや, 弾性着衣の上からスプレーできるメントール成分配合のミストローションなども販売されています(図5)。

② 用手的リンパドレナージ

用手的リンパドレナージ(manual lymph drainage; MLD)とは, 過剰に貯留したリンパ液や組織間液を, 正常に機能しているリンパ管系や皮下組織へ誘導することを目的としたドレナージのことです。線維化や象皮症などにより硬くなった皮膚の状態を改善する効果もあります。一般的に, セラピストが医師の指示のもと医療手技としておこなうものをMLDとして, 患者や家族が簡易的におこなうシンプルリンパドレナージ(SLD)とは区別しています。個々に誘導するリンパ節や禁忌(表4)がないかアセスメントし, 皮膚の状態に合わせた圧加減や手技を組み合わせ合わせておこないます。

③ 圧迫療法

圧迫療法は, ドレナージによって改善された皮

メモ: シンプルリンパドレナージ (SLD)

SLDはリンパ浮腫の増悪予防や, 浮腫のない術後の予防指導に用います。リンパ浮腫が予防できるというエビデンスが確立されていないため, 浮腫のない術後の患者に対して毎日おこなう必要はありません。リンパ液の流れを促す補助的な役割は果たせると考えられますが, 患者の負担やセルフケア能力を考慮し, 四肢の

だるさを感じる時など, 適宜おこなえるように指導します。MLDに基づいて簡素化された手順(図6)でおこなうため, ジェネラリストが指導する場合は, まずセラピストなどから, 基本的な手技や適応・禁忌などの指導を受けることを推奨します。患者や家族が安全におこなえるよう, 院内で勉強会などをおこない, 統一した指導ができる取り組みが必要です。

A 右上肢リンパ浮腫

- 前処置**
 ① 肩回し
 ② 腹式深呼吸
 ③・⑤ 健康なリンパ節
 ④ (a) ⑤ (a~c) 健康な体幹
 ④ (b・c) ⑥ (d・e) 患肢に続く体幹
患肢
 ⑦~⑩ 患肢
後処置
 ● 患肢から体幹へ (⑩から⑥と③へ戻る)



B 左下肢リンパ浮腫

- 前処置**
 ① 肩回し
 ② 腹式深呼吸
 ③ 健康なリンパ節
 ④ (a~c) 健康な体幹
 ④ (d・e) ⑤ ⑥ ⑦ 患肢に続く体幹
患肢
 ⑧~⑩ 患肢
後処置
 ● 患肢から体幹へ (⑩から③へ戻る)

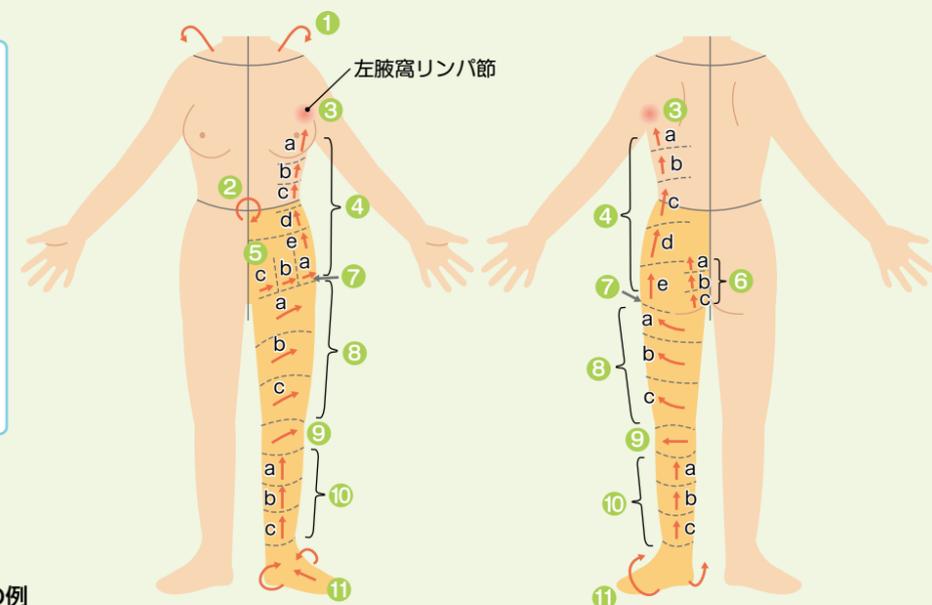


図6 ドレナージ手順の例 (文献⁵⁾を参考に作成)

膚の状態を維持し, 間質圧を高め, 組織間液やリンパ液の再貯留を防ぐ効果があります。また, 筋ポンプ作用が増強され, 静脈やリンパ液の流れを

促進することができます。リンパ浮腫の改善効果が高く, 症状に適した圧迫方法を選択し, 患者に正しい知識と方法を指導します。導入前に禁忌事