

続発性リンパ浮腫の予防のためのセルフケア指導

赤澤 千春（京都大学大学院医学系研究科）

【略歴】 京都大学医療技術短期大学部卒業後、京都大学医学部付属病院に勤務。その後、副師長、師長を経て、京都大学医療技術短期大学で教員となる。医学部保健学科への改組後大学院も開設され、現在人間健康科学系専攻クリティカルケア看護学分野で准教授をしている。

【要旨】 リンパ系は動脈系、静脈系と同じ循環系に含まれる。循環は細胞に動脈系を使い酸素と栄養を供給し、不要になった老廃物や水分を静脈系とリンパ系から回収するシステムである。静脈系は約90%の回収をし、残り10%をリンパ系が回収する。1日のリンパ系が回収する老廃物や水分は2～4Lになる。何らかの原因でリンパ系に障害が出た場合、回収されない老廃物や水分が組織間質に貯留する。この状態がリンパ浮腫である。続発性リンパ浮腫は子宮がん、乳がんの手術でリンパ節を切除することで発症するリンパ浮腫である。この続発性リンパ浮腫は患者にとってQOL低下をもたらす最大の原因となっている。そして一度発症した場合、生涯それと付き合い続けなければならない。この続発性リンパ浮腫への画期的な治療法はなく、ドイツのフェルディ式など複合的理学療法などで対応しているのが現状である。そこで、大切なことはリンパ浮腫が発症しないように日常生活から心がけることである。リンパ系の障害であるリンパ浮腫の予防及び改善は日々の継続が最も重要であり、患者の努力に帰するところが大きい。そのため、患者が続けてセルフケアが行えるように、その観点からスキンケアとリンパマッサージ法を述べたい。