

# お知らせしたいリンパ浮腫の知識



国立がん研究センター中央病院 看護部

2014年2月作成

2023年9月改訂

2025年10月確認

## 目次

1. はじめに	2
2. リンパのしくみ・働き	2
3. リンパ浮腫とは	4
4. 日常生活で気をつけること	6
5. 蜂窩織炎（ほうかしきえん）	9
6. リンパ浮腫の治療	11
7. 化学療法を受ける時に気をつけること	12
8. 放射線療法を受ける時に気をつけること	12
9. リンパ浮腫の相談窓口	13
※リンパ浮腫ケア外来	13
※リンパ浮腫動画のお知らせ	13
※よくある質問 Q&A	14
※連絡先	15

## 1. はじめに

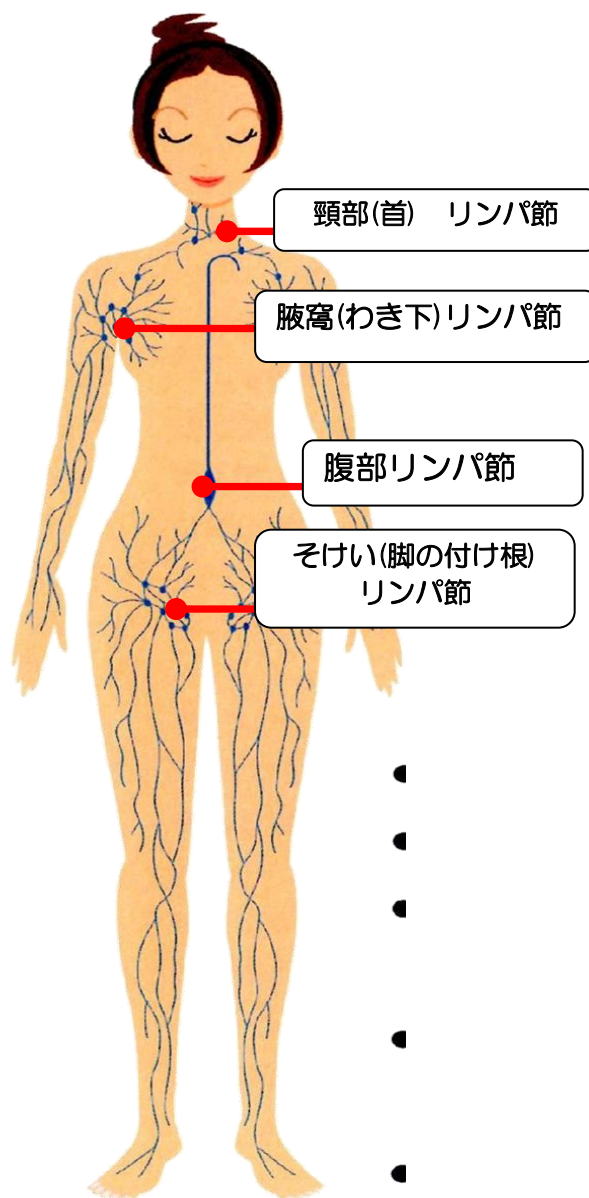
リンパ浮腫は、全てのがん治療を受けた方が発症するというわけではありませんが、一度発症すると治るのは難しいと言われています。リンパ浮腫を100%予防できるというような方法は、現在のところありません。リンパ浮腫についての正しい知識を持ち、より早くむくみに気づくことや、リンパ液の流れを促すと考えられる日常生活を送っていただくことが大切です。また、リンパ浮腫を発症したとしても悪化させないような、日常生活のなかでの注意や工夫についてお知らせします。



## 2. リンパのしくみ・働き

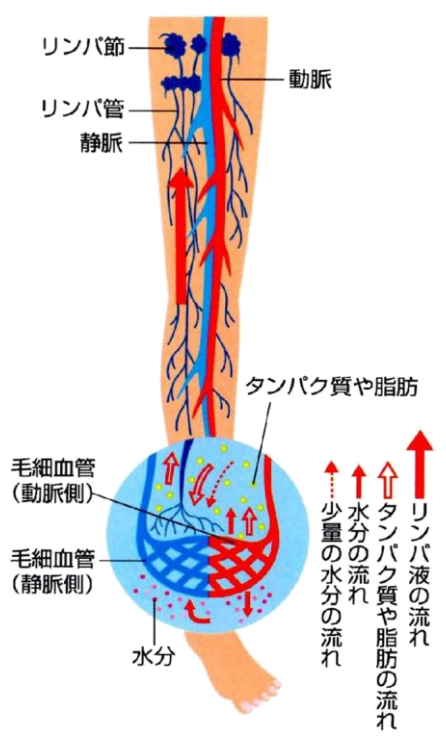
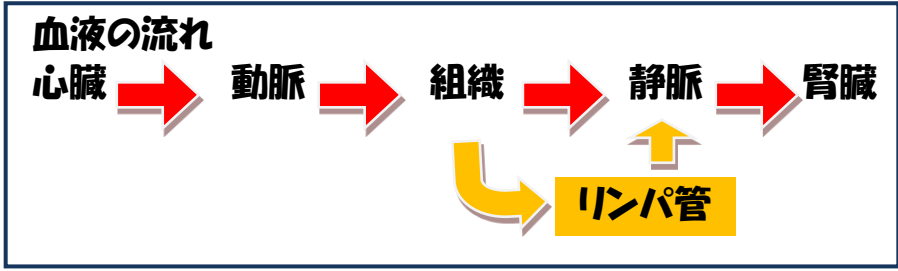
### リンパはどんな働きをしているの？

- リンパ液が流れる管は血管とは別にあり、「リンパ管（かん）」と呼ばれています。
- リンパ管は全身にネットのように張り巡らされていて、組織で使われた不要な物質（たんぱく質や水分）を心臓に回収する働きをしています。
- リンパ管には所々に「リンパ節（せつ）」があります。細菌などの不要な物質を血液循環に入れないように関所のような働きをしています。

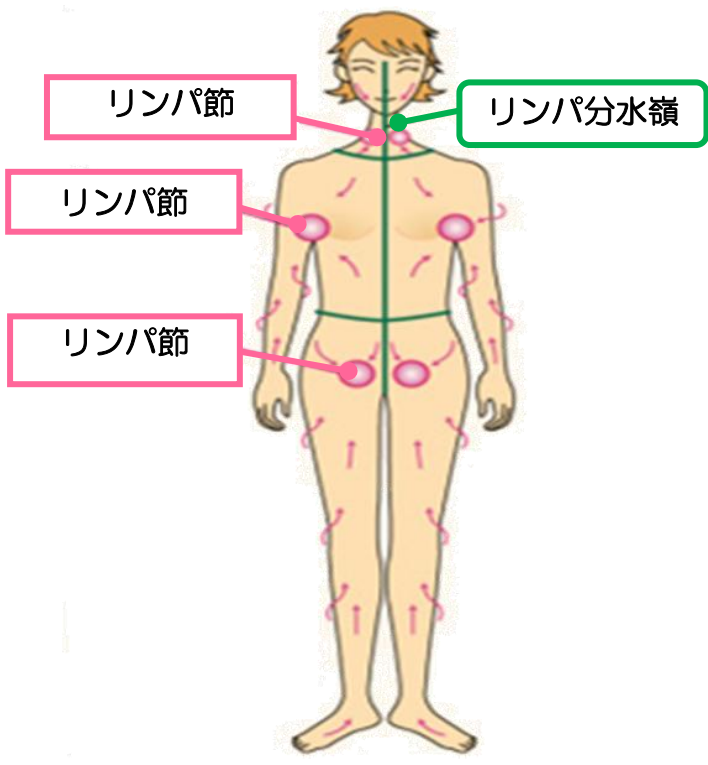


## リンパ液はどのように流れているの？

- リンパ管には自分でリンパ液を流す働きがあります。そのほかに周りの筋肉や関節に刺激を受けることでリンパ液が流れます。
- リンパ管の中には「弁」がついていて、逆流しないように一方向に流す役割をしていますが、リンパ液は重力の影響でからだの下になった部分にたまりやすくなります。



## リンパ液の流れる範囲



- リンパ液は流れ着く行先があります。左図のように緑のラインに囲まれた場所は、それぞれのわきの下や、そけい部のリンパ節に流れていきます。
- 例えば、右のわきの下のリンパ節を切除した方は、緑のラインに囲まれた範囲にむくみが出る場合があります、骨盤の中のリンパ節を切除した方は、腰から下の範囲にむくみが出る場合があります。



### 3. リンパ浮腫とは

手術でわきの下や足の付け根のリンパ節を切除したり、放射線治療でリンパ管が細くなったり、途切れたりすることでリンパ液の流れが悪くなることで、リンパ液が皮下にたまり、むくみが生じます。この状態をリンパ浮腫といいます。

#### どんな症状が出るの？

主にはれぼったい感じとして自覚されますが、重だるい感じや、圧迫感があるという症状が最も多く、鋭い痛みはないとされています。

##### 【初期に現れる症状】

腕の場合	足の場合
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 腕が重だるい</li> <li><input type="checkbox"/> 血管が見えにくい</li> <li><input type="checkbox"/> 皮膚表面に違和感がある</li> <li><input type="checkbox"/> 袖口のゴムの後が残る</li> <li><input type="checkbox"/> 肩甲骨の周りが腫れぼったい</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 足が重だるい</li> <li><input type="checkbox"/> 歩行後足が疲れやすい</li> <li><input type="checkbox"/> 下腹部・恥骨の部分が腫れぼったい</li> <li><input type="checkbox"/> ウェストがきつく感じる</li> <li><input type="checkbox"/> 膝が曲げにくい</li> <li><input type="checkbox"/> 靴下の跡がつきやすい</li> </ul> 

#### いつ・どのくらい発症するの？

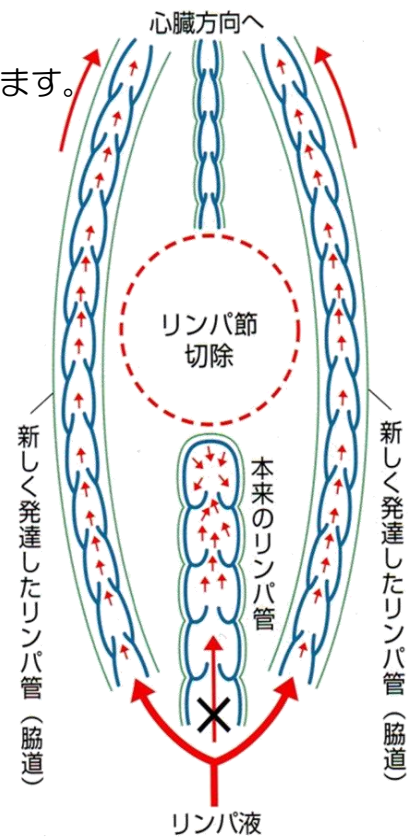
- 7～8割の方で2～3年後に発症することが多いといわれます。

##### 【頻度】

- 腕（腋窩リンパ節郭清）**：20%前後  
（センチネルリンパ節生検後は約3%以下）
- 足（骨盤リンパ節郭清）**：20～30%程度

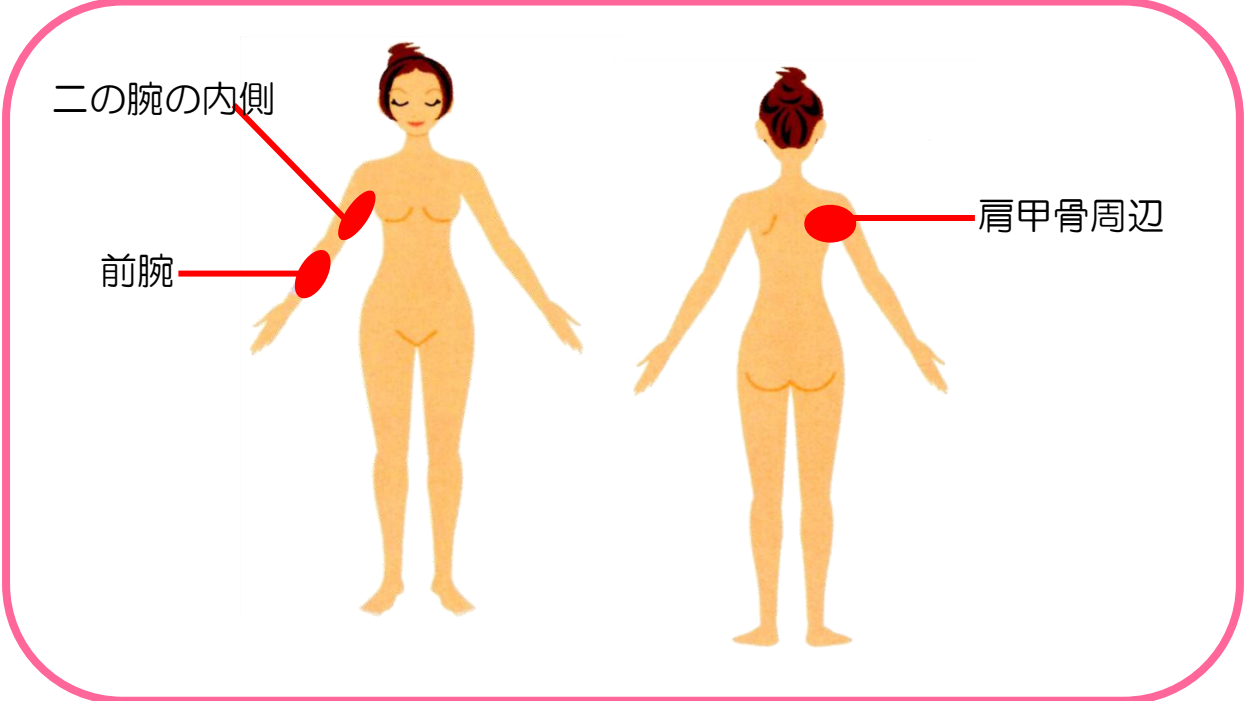
- 手術後、鎖骨や脇の下、骨盤に放射線治療をした場合は頻度が少し高くなるといわれています。

- まれに10年以上たってからむくむこともあります。多くの方がむくまないのは、たとえリンパ節が切除されても脇道が作られることで、リンパ液は細々と流れ、身体がリンパ液を戻そうとしているからです。しかし、仮につくられたリンパ液の流れのため、働きそのものが弱くなっています。むくみができる人とできない人の個人差や程度の差は、元々のリンパ液の流れや働き、脇道のでき方によるものではないかとされています。

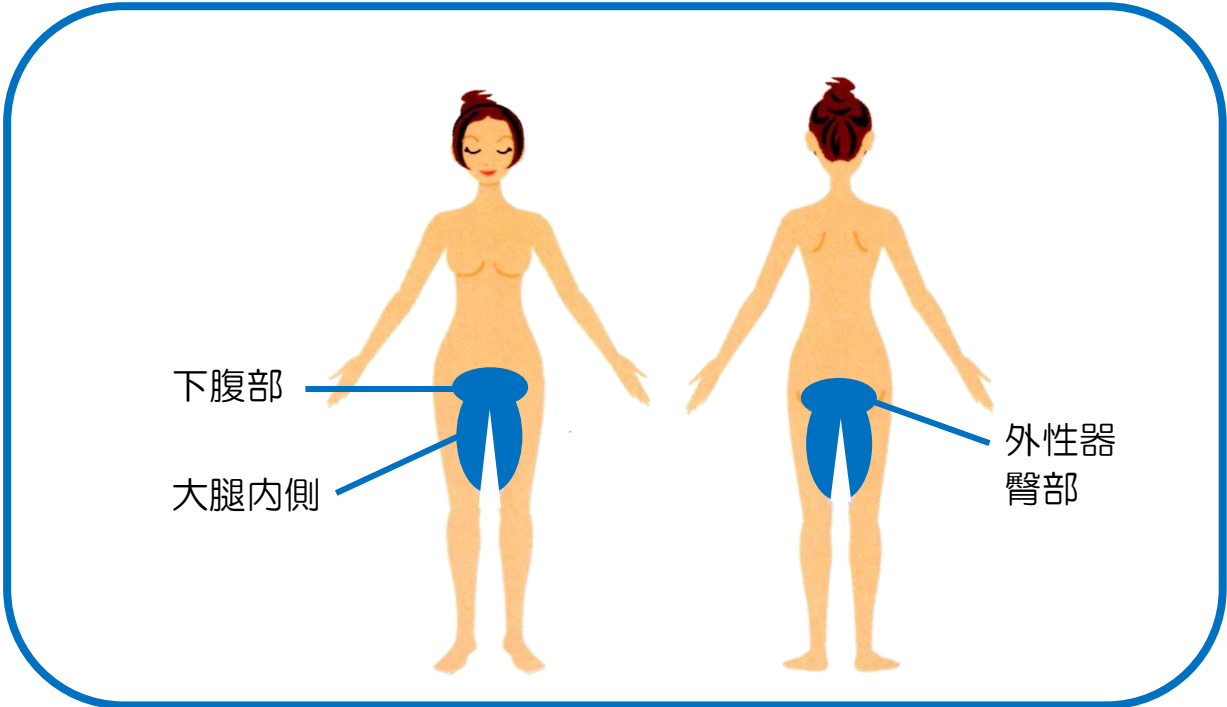


最初にむくみが起こりやすい部位

腕の場合（右側のわきの下のリンパ節切除時）



足の場合（おなか、脚のつけ根のリンパ節切除時）



## 4. 日常生活で気をつけること

守ったほうが良いこと、行ったほうが良いことがたくさんあるように思われますが、基本の考え方が理解できれば難しいことばかりではありません。腕や足に「負担をかけ過ぎないこと」「皮膚を傷つけないこと」が基本となります。できることから少しずつ始めていきましょう。



### スキンケア

リンパ浮腫を予防するためのスキンケア（観察・清潔・保湿）とは皮膚が本来持っている機能を低下させないことです。皮膚の状態を健やかに保つことで、バリア機能が保たれ、細菌が入るのを防ぎます。

☆乾燥しないように保湿ケアが大切です。ご自分にあう保湿剤（乳液・クリームなど）でこまめに手入れをしましょう。



☆採血や注射は手術していないほうの腕を使うことが望ましいのですが、もとの病気への治療が優先しますので、やむをえない時にご相談ください。



☆火傷に気をつけましょう。ホットカーペットやカイロなどでの低温火傷や、強い日差しでの日焼けを避けましょう。

☆虫刺されやあらゆる場面での皮膚の傷（トゲ、切り傷、ペットの引っかき傷）に注意しましょう。もし、傷を作ってしまった場合は、流水で洗い流し、市販の消毒薬を使用して傷口から感染しないように手当てをしましょう。



☆水虫等の皮膚トラブルは、治療し完全に治しておきましょう。そこから感染が起こるとむくみがひどくなる場合があります。

☆土いじりをする場合はゴム手袋をし、野外で活動する場合は長袖・長ズボンを着用し、皮膚を守りましょう。



## 衣服を選ぶとき

☆身体をしめつけない、ゆったりとした柔らかいものを選びましょう。



☆袖口がゴムのもので下着（ブラジャーやガードルなど）でギュッと締めつけるとリンパの流れを妨げてしまうので、皮膚にくいこまないものが良いでしょう。

☆足首にくいこまない靴下を選び、足のサイズに合った靴を選びましょう。



☆指輪や時計はきつすぎないものを身につけましょう。



## 就寝時

☆腕や足が疲れたと感じたときは腕や足を高くして休みましょう。

☆就寝時に枕やクッションを使って腕や足を心臓より高くすると、水分が高いほうから低いほうに流れるように、リンパ液は心臓に向かって流れていきます。

## 家事・仕事

☆長時間の立ち仕事の場合はときどき足を休める時間をとり、高いヒールの靴は避けましょう。

☆長時間の座った姿勢の仕事の場合は、時々肩回しや首回し、軽いストレッチを行い、同じ姿勢をとらないようにしましょう。

☆年末の大掃除、引っ越し、介護、お孫さんの世話などは頑張りすぎず、疲れを感じたら時々休みをいれ、休養をとるよう心がけましょう。



☆重い荷物は小分けにしたり、キャリーバックを使用して運ぶなど工夫しましょう。

## スポーツ・入浴

☆スポーツなどをして腕や足に変化を感じたら、負担がかかっていることが考えられます。途中休憩をいれるなど工夫しましょう。

☆汗をかいた後はしっかり拭き取り、肌を清潔にしておきましょう

☆長時間のサウナや熱い温泉浴は、ほどほどにして楽しめる程度にしましょう。



## 旅行・移動のとき



☆飛行機で移動する場合は気圧の変化のため、同じ姿勢ではむくみやすくなります。こまめに腕や足を動かしたり、途中で席を立つなど姿勢をかえると良いでしょう。

☆飛行機で長時間旅行する場合は、市販のサポートタイプのストッキングを着用してもよいでしょう。

☆衣類によってウェストやソケイ部を締め付けないようにして、時々深呼吸や肩回しをしてみましょう

☆長時間の車の運転をするときは、途中で休憩をとるようにしましょう。

## 食事

☆食事の制限はありませんが、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

☆アルコールは取りすぎると血管が拡張してむくみが強くなることがありますので、適量を心がけましょう。

☆体重の増えすぎに注意しましょう。急激な体重増加は足腰への負担だけではなく、リンパ浮腫発症にも影響を及ぼすといわれています。  
BMI を目安にして体重をコントロールしましょう。

### BMI の計算方法

体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	標準
25~30	肥満
30 以上	高度肥満



## 5. 蜂窩織炎（ほうかしきえん）について

### 蜂窩織炎とは

リンパ浮腫を起こすとリンパ液の流れが悪くなるため、むくみのある部分の免疫力も低下しています。細菌にとっては繁殖しやすい状態です。

虫に刺される、小さい傷がある、水虫がある等で細菌が侵入すると腕や足に炎症が広がってしまうことがあります。しかし、原因が分からない場合もあります。このような状態を、**蜂窩織炎（ほうかしきえん）**といいます。



虫刺されにより  
蜂窩織炎を発症



## 蜂窩織炎の症状

- ◇腕や足が所々赤くなる、虫に刺されたような赤い斑点
- ◇突然全体が熱を持ち、赤くなる
- ◇高熱が出る場合もある
- ◇ピリピリした痛み



## 蜂窩織炎の治療

- ◇蜂窩織炎のような症状が現れたら、できるだけ早く担当医に連絡し、医師の指示を受けましょう。（抗生剤を投与することがあります。）
- ◇なるべく腕や足を安静に保ち、赤く熱をもっている部分を保冷剤や氷枕などで冷やしましょう。
- ◇**ドレナージ（マッサージ）や弾性スリーブ・ストッキングの着用は刺激となり、炎症をひろげることになるので一旦お休みします。**炎症が完全に治って、医師と相談してから再開しましょう。

### ◇氷枕の作り方

- ① ビニール袋に氷を6～7個入れる
- ② 水を2ℓ入れ、空気を抜き、袋の口を閉める
- ③ ビニール袋を2重にする



- ④ 筒状包帯を袋の大きさに合わせて切る（タオル・Tシャツで代用可能）
- ⑤ キャンディー型に両端を結ぶ



## 6. リンパ浮腫の治療

リンパ浮腫が発症した場合のケア方法についてご紹介します。ケアの方法として、「日常生活指導」「スキンケア」「リンパドレナージ」「圧迫療法」「圧迫しての運動療法」の5つを合わせて行います。

いずれも医師の指示のもと、体調やむくみに合わせてご自分でできるケア方法（セルフケア）を身につけていただき、継続していきます。

ケア方法	具体的方法
日常生活指導	リンパ浮腫の知識を得て、日常生活で注意することをすることでリンパ浮腫が発症しにくい生活を送りましょう。
スキンケア （肌の手入れ）	皮膚は乾燥しやすくなって、感染から身体を守る機能が低下しています。保湿を心がけましょう。
リンパドレナージ （マッサージ）	たまったリンパ液をドレナージ（マッサージ）によってリンパ節などに誘導し、奥のリンパ管へ流し込みます。
圧迫療法	弾性着衣（弾性ストッキング、スリーブ）や弾性包帯を使って圧迫することで、リンパ液の吸収を高めたり、リンパの流れをよくします。
（圧迫下での） 運動療法	圧迫した状態で運動を行うことで、リンパの流れをよくしてくれます。

## 7. 化学療法を受ける時に気をつけること

- 採血や静脈への注射、点滴はできるだけ手術をしていないほうの腕から行ないましょう。  
但し、治療のためには手術した側を使用することもあります。
- 白血球が減少しやすい時期には、感染しやすいので蜂窩織炎に特に気をつけましょう。
- 抗がん剤の中には血管炎を起こしやすいものもあります。炎症によってリンパ浮腫を誘発する可能性もありますので、特に血管炎を起こしやすいといわれている薬はできるだけ手術をしていないほうの腕から行いましょう。
- 化学療法中にむくみがでた場合は、使用している薬剤の副作用の可能性もあります。早めに担当医に相談してください。

## 8. 放射線治療を受ける時に気をつけること

- リンパ浮腫を起こす可能性は、手術だけの治療よりも放射線治療を併用した時の方が高くなります。これは、放射線によってリンパ液の流れがダメージを受けるためです。
- 放射線治療中は、治療を受けている範囲の皮膚を刺激しないようにしましょう。
- 放射線治療中にむくみでつらい場合には看護師にご相談ください。



## 9. リンパ浮腫の相談窓口

リンパ浮腫は早めに気がついて、早めに対応することでより良い状態を保つことができます。できるだけ早い時期にむくみに気づけるように、時々ご自分の腕や脚をチェックしてみましょう。もし、今までになかったむくみを感じ始めたら、担当医の診察を受け、むくみがあることを伝えてください。状況に応じて「リンパ浮腫ケア外来」でのケアをお勧めすることがあります。

- ★腕や足がむくんできたような気がする
  - ★浮腫の治療はどうしたら受けられるのか
- } **担当医へ相談**

### リンパ浮腫ケア外来

リンパ浮腫ケア外来は担当医より「リンパ浮腫」と診断され、リンパ浮腫ケア外来でのケアの依頼があった場合に外来を予約できます。

リンパ浮腫ケア外来は当院看護師（リンパセラピスト）が担当いたします。

リンパ浮腫ケア外来でのケアでは、以下のようなことを行います

1. むくみの原因として考えられることをご説明します。
2. お話を伺い、体調をみながらあなたに合った、ご自分でできるケアの方法を一緒に考えていきます。
3. むくみの程度により、必要なケア用品（スキンケア、圧迫のための製品）の紹介をいたします。
4. 必要時、弾性ストッキングやスリーブ（腕の圧迫衣）の試着をして、圧迫のための製品をオーダーします。

### 動画



### リンパ浮腫について



- ・お知らせしたいリンパ浮腫の知識
- ・セルフリンパドレナージ（上肢）
- ・セルフリンパドレナージ（下肢）

「リンパ浮腫について」と「セルフリンパドレナージの方法」をわかりやすく動画で説明します



左のQRコードを読み込むか、当院ホームページ「患者サポートセンター」→「患者さん・ご家族向け動画集」→「がん患者さんのためのセルフケア動画」からご覧ください

## よくある質問 Q&A

### Q：マッサージに行ってもいいですか

A：行ってもかまいません

ただしむくむ可能性のある範囲を強く圧迫し、リンパ液の流れが滞るようなマッサージは避けた方がよいでしょう。マッサージをした後、むくんだような感じがないか、その後のフォローが大切です。

### Q：どのくらいの重さの荷物をもってもいいですか

A：具体的に何キロといった目安はないですが、むくむ可能性のある部位を長時間圧迫して食い込む、その後だるさが残るような荷物の持ち方は避けた方がよいでしょう。

### Q：リンパマッサージをしたり、スリーブ・ストッキングを使用する事は、リンパ浮腫の予防になりますか

A：リンパマッサージやスリーブ・ストッキングの使用は、リンパ浮腫の予防にはなりません。初期症状を見逃さず、むくみかなと思ったときに担当医に相談し、むくみの状態に応じた治療を早期に開始することが大切です。

### Q：負担をかけないためにもあまり動かないほうがいいですか

A：動いて関節や筋肉を動かすことは、リンパ液の流れをよくするため、適度な運動は大切です。また、体重の増加がリンパ浮腫を悪化させることがわかっていますので、体重管理のために体を動かしましょう。

### Q：温めたほうがいいですか

A：温めるとよくなるという根拠はありませんので、むくんだ部位を温めることはあまりおすすめしません。

### Q：市販の弱圧のストッキングは履いてもいいですか

A：リンパ浮腫に対する圧迫療法は医師の指示のもと行っていますので、市販のストッキングの着用も担当医に相談しましょう。

～MEMO～

パンフレットをお読みいただき、わかりにくい点や疑問に思われることがございましたら、リンパ浮腫ケア外来看護師におたずね下さい。

連絡先

国立がん研究センター中央病院

〒104-0045

東京都中央区築地5-1-1

電話番号：03-3542-2511（代表）

リンパ浮腫ケア外来