

砺波総合病院
から

リンパ浮腫セラピスト
緩和ケア認定看護師
高島 留美

市立砺波総合病院
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

**6月から
「リンパ浮腫外来」が
始まりました**

からだの中には動脈と静脈のほかリンパ管と呼ばれる管が張りめぐらされており、からだで不要になったものやタンパク・白血球などを運びます。このリンパ管で運ばれるものをリンパ液と呼びます。

リンパ管(節)を乳がんや前立腺がんなどの手術により取り除くと、リンパ液の流れが悪くなり、手や足の皮膚や皮下脂肪の部分にリンパ液がたまって、むくむくことがあります。この状態

を「リンパ浮腫」といいます。リンパ浮腫は、いったんむくむくと完治が難しいので予防や早めに治療を始めることがとても大切です。

リンパ浮腫のむくみをとる方法とは？

① スキンケア

リンパ浮腫を発症された方の約半数が「蜂窩織炎(ほうかきえん)」という皮下組織の炎症にかかっています。これは、急に悪化しやすいので皮膚を清潔に保ち予防することが大切です。



② 用手的リンパドレナージ

やわらかいマッサージ法で、滞っているリンパ液の流れをよくして、硬くなった皮膚をほぐす方法があります。セルフケアでむくみを予防できる場合もあります。



③ 圧迫療法

用手的リンパドレナージにより、柔らかくなった皮膚を保つために弾力のある包帯を巻いて圧迫する方法と、弾力のあるストッキング等を着用する方法があります。

④ 排便を促す運動療法

圧迫した状態で運動をすると、リンパ液の排便を促すことができます。

これらの①～④を合わせて行うことにより、リンパ浮腫の改善に大きな効果が期待されます。

リンパ浮腫外来は完全予約制で行います。相談希望の方は、まずは主治医にご相談ください。

担当 リンパ浮腫セラピスト

外来日 毎週火・金 9時～12時

毎週水 9時～11時

場所 南棟2階 がん患者サロン室

治療・相談内容

① スキンケア

② 用手的リンパドレナージ

(美容目的のマッサージではありません)

③ 圧迫療法

(弾性包帯・弾性着衣の選択)

④ 排便を促す運動療法

⑤ 生活指導

料金 用手的リンパドレナージ

1,000円＋税

弾性包帯による圧迫療法

2,000円＋税

相談・生活指導 730円＋税

(自由診療です)

訂正

先月号で紹介した文章に誤りがありましたので訂正します。
・文中の写真1は図1、写真2は図2、写真3は図3の誤りです。また図2と図3が入れ替わっていました。
・3段23行目の種菜は認知症の誤りです。