

## 乳癌術後のリンパ浮腫に対する取り組み

4階東病棟

○ 濱渦 和 百田佳奈美

### I. はじめに

食生活の変化やライフスタイルの欧米化により、1960年代に比べると乳癌患者数は約3倍に増加している。女性にとって乳房の手術を受けることは、ボディイメージが障害されるため精神的な苦痛を伴うことになる。治療は手術だけでなく放射線療法も有効であり、さらにホルモン療法や化学療法といった全身療法の重要性が認識され、これらを併用することが一般的となっている。

乳房切除術あるいは乳房温存術のいずれにおいても、乳癌手術では腋窩リンパ節郭清を施行する事が多い。乳癌手術の中でリンパ節郭清はもっとも手術侵襲が大きく、それに伴う合併症は無視できない状況がある。腋窩リンパ節郭清術を受けた患者の10~20%に程度が軽い場合も含めて、リンパ浮腫が認められると言われている。リンパ浮腫は、郭清することによりリンパの流れが悪くなってリンパ液が貯留することで生じるむくみのことを指す。手術後、時に手が腫れたり、腕の内側の知覚がなくなったり、痛みを感じたり、腕の動きが悪くなることになる。郭清の程度にもよるが、どの患者に浮腫が起こるのかは予測ができない。

リンパ浮腫のリスクのある患者に対して、浮腫予防に有効と考えられているリンパ体操を、平成14年10月以降に手術を受け、リンパ節郭清を行った23人に対して指導を行った。

### II. 取り組み

リンパ体操を取り入れるにあたり、医師がリンパ体操を行っている施設を見学し、資料などを参考にして「リンパ浮腫パンフレット」を作成した。その後看護師2名がビデオと医師から直接説明を受け、患者に指導を行っている。患者に対してはクリティカルパスにて術前より治療経過の説明を行っており、手術説明には看護師が同席し、手術の理解とリンパ節郭清を行うか否かの情報を得るようにしている。

リンパ節郭清を行わない患者には、一般的なリハビリパンフレットのみを渡し、リンパ節郭清を行う患者に対してはリハビリパンフレットとリンパ浮腫パンフレットを渡し、術前より説明をしながら指導を行っている。術前より渡す理由は、リハビリに対しての知識と理解を深め、術後患者みずから積極的に取り組んでもらうためである。また、リンパ体操は術後2日目を目安に開始するため、術後の倦怠感のある時期に指導を受ける精神的ストレスを少しでも避け、スムーズにリハビリが開始できるようにする為である。

リンパ浮腫の治療には複合的理学療法が基本とされており、1. 感染予防などのスキンケア、2. 運動療法、3. リンパドレナージ（マッサージ）、4. 圧迫療法、の4つから構成されている。それぞれの項目には以下のような意味がある。

#### 1. 感染予防などのスキンケア

リンパ浮腫となった腕や脚はリンパが上手く流れないため、細菌感染や怪我等が治りにくい状態になっており、一旦蜂窩織炎を起こせば浮腫の悪化につながる。怪我をしないように注意し水虫など感染を引き起こす原因となる皮膚疾患は初期のうちに専用の薬剤で治療し、ひび割れには尿素系の軟膏を使用してスキンケアを行う。

#### 2. 運動療法

リンパ管は周囲から圧迫されることでリンパ液が流れる仕組みになっている。腕や脚を動かすことでリンパ管が周りの組織から圧迫されて、リンパ液の流れが良くなる。

腫れた腕を動かさないのは間違いで、軽い運動や入浴が効果的である。腕を下げたまましていると、重力でリンパ液の流れが悪くなるため、就寝時には枕を腕の下に置いて腕を脇より高い位置に置くなどの工夫が必要である。

#### 3. 用手的リンパドレナージ（マッサージ）

皮膚直下にある細いリンパ管は、全身に編み目のようにはり巡らされており、流れが悪いリンパ管から

正常なリンパ管に向かって脇道にリンパの流れを誘導することが可能。患肢に貯留したリンパ液を流し去る為には、障害されたリンパ節を迂回するように全身にドレナージを行い、新しいリンパ管の流れを誘導することが必要となる。

#### 4. 圧迫療法

運動療法やリンパドレナージで細くなった腕や脚を維持するのが、圧迫療法。腕や脚が細くなっても、せっかく排除したリンパ液が重力に従って逆流し元に戻ってしまう。圧迫方法としては、浮腫の程度によるが弾性包帯や弾性着衣（ストッキング・スリーブ）が使われる。

### III. ケアの実際

当病棟では、運動療法、用手的リンパドレナージを中心に

- 1) 緊張をとるためのリラクゼーション体操
- 2) リンパ体操
- 3) リンパドレナージ（マッサージ）の順に患者に指導を行っている。

体操の際のガイドラインとしては、

- 1) ひとつひとつの体操は痛みや不快感を伴わない
- 2) 急に体を動かしてふらふらしないようにする
- 3) 苦痛を伴ってはいけない。筋肉痛を起こすほどしない
- 4) 一回に運動は5秒程度までとし、その後5秒程度の休みをおくようにする
- 5) 腕や手を動かす際には浮かした形で運動を行う

注意点（コツ）としては、

- ・ やわらかすぎるベッドや布団の上では効果が落ちる為、毛布を敷いた床や畳の上が効果的
- ・ 簡単な運動から始めて徐々に増やしていく
- ・ 毎日行るのが原則。できれば一日2回が望ましい
- ・ 一回の体操に要する時間は20分以内とする

リラクゼーション体操、リンパ体操、マッサージと順序がありなかなか覚えにくく、パンフレットを見ながら行わなければ分かりづらいという欠点もあり、「むづかしい」との声も聞かれていたが、慣れると10分ほど通してリンパ体操が行えている。また、リンパ体操を行っている患者が、今後リンパ節郭清を予定されている患者にパンフレットを見せ、「こういう体操をしないといけない」と患者同士で情報交換が行われたりもしている。患者には一度の指導にだけでなく、不明な点や分かりにくい所があれば質問してもらい、その都度指導を行っていくようにしている。

### IV. おわりに

ほとんどの患者が術後リハビリを継続して行っており、退院後も続けることができていると外来で診察した医師から報告も受けている。リンパ体操に関しては「今後起きるかもしれない事に対して説明を受ける事ができ、また起こった時の対処方法を教えてもらえるので安心」との意見が多く聞かれている。現在のところ平成14年10月以降に腋窩郭清術を受けた患者でリンパ浮腫が起こった患者はいない。

今後も専門知識を習得し、患者がよりよい生活を送ることができようように援助を行っていきたい。