



第2回 ブレストケアチーム ニュースレター

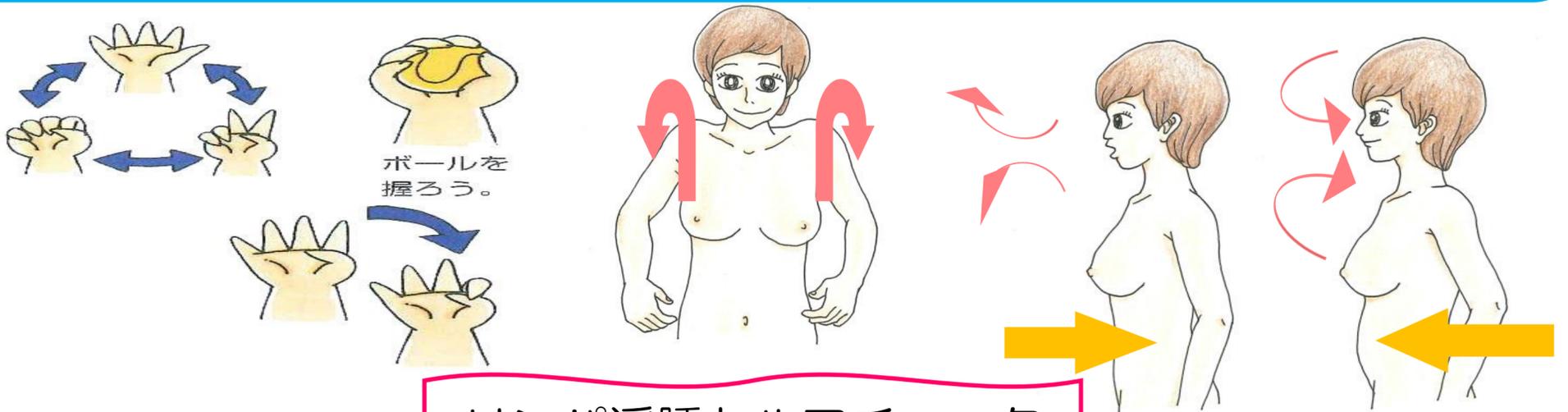
発行者：若林由紀子 乳がん看護認定看護師

リンパ浮腫って何？

わきのリンパ節を切除する手術を受けると『リンパ液の流れ』が悪くなります。手術後何らかの理由によりリンパ液が皮膚の下にたまり、むくみが生じた状態を言います。むくみはリンパ節郭清を行った側の腕だけに発症します。ただし、手術を受けた方全員が発症するわけではありません。

リンパ浮腫の予防方法

残念ながら100%リンパ浮腫を予防する方法はありません。初期段階で発見し早めに対処を行うことで悪化を防ぐことに繋がります。しかし、急な体重増加や極端な安静、皮膚の感染などはリンパ浮腫のリスクとなるので避けて下さい。腕が疲れたなって思った時は肩回し、腹式呼吸を各10回ずつ行ってみて下さい。指の運動もお勧めです。



リンパ浮腫セルフチェック

- 手術した側の腕が疲れやすい
 - 手術した側の腕がはれぼったい、しびれる感じがする
 - 手術した側の肩がこりやすい
 - 腕や肩がだるく、重苦しい感じがする
 - 手の感覚が鈍くなり、物を落としやすい
 - 手を握ったり開いたりする時に違和感がある
 - 静脈の見え方に左右差がある。または手術した側の腕の血管が見えにくい
 - 手術した側の腕の皮膚を掴んでも、しわが寄りにくい。又はつまみにくい
- 以上の項目にチェックが付いた場合には主治医に相談しましょう。

非常事態宣言時や感染拡大予防のためホームステイが推奨されていきました。自粛は安静ではないので、自粛しつつ体や腕、足腰は動かして下さい。乳腺疾患勉強会の開催再開時にはホームページやポスターでお知らせします。

