

# ～災害支援事業～「東日本大震災」被災地支援プロジェクト現地視察および支援活動の報告

NPO法人日本医療リンパドレナージ協会： 穴釜亮子 笹倉淳子 後藤治久  
 学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所： 〇穴田佐和子 川井美加子 新井恒紀 佐藤佳代子

## 1. 情報収集

2011年3月11日  
大震災直後より

**安否確認**  
医師・セラピスト・患者会

4月上旬

「災害支援事業」の内容検討

5月1～4日

**現地視察**〔5/1～4〕・岩泉町・宮古市・山田町・大槌町を訪問

役所関連・避難所



役場・避難所・災害FMを訪問  
→掲示や回覧、毎日アナウンスなどしていただいた



様々な支援方法を検討

- ・リンパ浮腫患者向け相談会
- ・セルフケアマッサージ講習会
- ・弾性着衣や包帯類の提供
- ・現地医療スタッフへの支援
- ・支援物資の提供
- ・その他

訪問ルート



医療機関

- ・岩手県立宮古病院 リンパ浮腫外来

患者会

- ・『かたくりの会』 盛岡本部  
宮古支部  
水沢支部
- ・『らんきゅう』 \*卵宮\* (卵巣・子宮がん患者会)

被災地で過ごされている

リンパ浮腫を抱える患者さんと周囲の皆さまへ



リンパ浮腫とは何らかの原因により「リンパ管系の輸送障害を起こし、リンパ液の流れが滞ることによりおこるむくみ」のことをいいます。  
 リンパ浮腫には原因が明らかでない方と、子宮がん・卵巣がん・乳がん・前立腺がん・悪性黒色腫などの治療後に発症する方がいます。  
 これらの浮腫を抱える患者さんがむくみのある部位の皮膚を傷つけたり、過労が重なったり、無理な体勢を長時間続けていると、全身症状の炎症やリンパ浮腫の悪化が起こることがあります。簡単な注意事項をまとめましたので、ぜひ参考になさってください。

- ① 休める時には患肢を挙げて（ふとんや荷物を重ねるなどして）疲れを取ってください。
- ② セルフマッサージ（自分でおこなうマッサージ）の仕方をご存知の方は、股の上からでも良いですので、いつものようにしてください。セルフケアの方法をご存知ない方も、肩まわし10回、腹式呼吸（深呼吸）を、5回を1セットにしてゆっくりとやってみてください。お腹などの深い部分にある大切なリンパ管の流れを助けます。



- ③ ガラスや木っ端など、とがった物を踏まないよう、屋内でもスリッパや靴を履いてください。もしも、患部の皮膚を怪我された場合には、流水で傷口を洗い流してください。
- ④ 熱や痛みがある場合には、すみやかに医師に相談してください。また、患肢が熱をもっている時にはマッサージや圧迫は一時中止し、まずはその部分を冷やすようにしてください。医師がそばにいない場合にも、落ち着いて対処してください。できるだけ水分を補給し（※野菜、果物などから少しでも水分を摂るようにしましょう）、安静につとめてください。
- ⑤ 寒気が強い場合には、首込んで、できる限り身体を暖めてください。とくに頭、首もと、背中、腰を暖めましょう。頭に帽子やフードをかぶるとより早く暖まります。衣類が不足しているときには、新聞紙やビニール紙、タオルなどを下着と上着の間に挟むと熱が逃げにくくなります。できるだけ首もとからおしりの下まで、まんべんなく当てるようにしてください。また、夏場は暑くなりましたら、あせもや虫刺され、日焼けなどに注意しましょう。かゆみのあるところは、掻き壊さないように十分注意して、流水などで洗ってください。なるべく皮膚に傷つけないよう、また、できるだけ清潔な状態に保つようにしましょう。
- ⑥ 弾性着衣（弾性スリーブや弾性ストッキングや圧迫用の包帯）は、汗を多くかいたり、汚れていないようでしたら、夏場以外は頻回に洗わなくても大丈夫です。無理のない範囲で使用してください。また、夜は脱いで皮膚を休めましょう。

皆さまのご健康と一日も早い復旧をスタッフ一同心よりお祈り申し上げます。

平成23年5月1日 <http://www.mla.jp/> NPO法人日本医療リンパドレナージ協会  
<http://eoligo.ac.jp/> 後藤学園附属リンパ浮腫研究所

リンパ浮腫研究所 HP にて情報発信  
『リンパ浮腫のあんない』資料掲載

## 2. 被災地支援プロジェクトの立ち上げ

対象

- \* 被災地にいるリンパ浮腫患者
- \* 被災地にいる患者をサポートする患者会・リンパ浮腫外来等

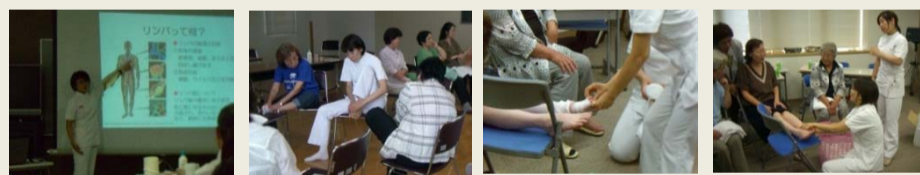
活動内容

- ①被災地にいるリンパ浮腫患者向け資料『リンパ浮腫のあんない』の配布
- ②患者会・リンパ浮腫外来主催等『勉強会』への講師派遣

## 3. 実施内容

リンパ浮腫患者向け「勉強会」への講師派遣

・かたくりの会 盛岡本部  
2011年6月25日（土）  
『リンパ浮腫がんサロン』：29名  
派遣講師：川井美加子・穴田佐和子



・かたくりの会 宮古支部  
2011年7月23日（土）  
『専門家にリンパ浮腫を学ぶ』：36名  
派遣講師：穴釜亮子・穴田佐和子

- 内容
- ・プロジェクトの説明
  - ・リンパ浮腫講義
  - ・セルフケアマッサージ
  - ・炎症時の対処法
  - ・弾性着衣・包帯の体験
  - ・語り合いの時間

現在の課題

『治療施設・セラピストの不足』

治療施設を受診したことがない方  
距離的、金銭的負担等から  
継続的な治療ができない方  
が目立つ

## 4. 今後の活動

災害支援事業



通常の活動の重要性を再認識

活動① の継続

被災地にいるリンパ浮腫患者向け資料  
『リンパ浮腫のあんない』の配布

内容の充実  
設置場所を増やす

- ・病院内の医療連携室
- ・市町村の保健所など

より多くの患者さんへ情報を届ける

活動② の継続

患者会・リンパ浮腫外来主催等  
『勉強会』への講師派遣

連携

きめ細かい対応  
セルフケアの充実による  
QOLの改善

- ・セラピスト育成
- ・「リンパ浮腫外来」開設の支援
- ・リンパ浮腫治療の啓蒙・普及活動