

# 爽やかな明日へ

リンパ浮腫のセルフケアと  
波動形空気圧式マッサージ器の使い方



東京共済病院外科リンパ浮腫外来

山崎善弥

学校法人後藤学園附属 リンパ浮腫研究所

所長 佐藤佳代子

## この小冊子をお読みになる方へ

手術を受けてせっかく治ったのに、腕や脚がむくんで、一生付き合っていかなければならない「リンパ浮腫」と診断された。お医者さんからは「波動形空気圧式マッサージ器を使いなさい」と言われた。

「でも、マッサージ器の使い方や、リンパ浮腫のことを何も教えてくれない」という方が多いのではないのでしょうか。でも適切なケアによって、より良い状態を保つことができる症状です。

しかし、すべての方がベストな環境でセルフケアに取り組んでいるわけではありません。仕事や育児、介護などで十分にご自分の時間が取れないという方も多くいらっしゃいます。その際に、波動形空気圧式マッサージ器を併用して、セルフケアをする方もいらっしゃいます。

この小冊子は、すでに波動形空気圧式マッサージ器をお持ちの方や、これから購入しようとお考えの方に、より効果的なケアの方法を簡単にお示しするものです。手でおこなうマッサージの補助として、安全に効果的にお使いいただけるよう、波動形空気圧式マッサージ器を使用する方法をご紹介します。ぜひ毎日のケアに役立ててほしいと願っています。

## 目 次

この小冊子をお読みになる方へ	1
どうしてリンパ浮腫になるの？	2
リンパ浮腫って治るの？	2
リンパ浮腫の治療とセルフケアについて	3
腕のケア	5
脚のケア	10
蜂窩織炎について	15
波動形空気圧式マッサージ器の安全な使い方	16
リンパ浮腫の参考になる図書	17
お問合せ先	18

## どうしてリンパ浮腫になるの？

乳がんでは、脇の下のリンパ節、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどの腹部の手術では、お腹の中や脚の付け根のリンパ節を切除したり、放射線を当てることがあります。すると、人によってはリンパの流れが阻害され、水分が溜まってむくみます。乳がん術後では腕が、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんの術後では脚が、むくむことがあります。これをリンパ浮腫といいます。これらの手術を受けた人が、全員むくむわけではありません。全くむくまない人もいます。むくむ人でも、術後すぐにむくむ人もいれば、何年もたってからむくむ人もいます。他に、先天的な原因や事故の傷がもとでリンパ浮腫になる人もいます。

## リンパ浮腫って治るの？

機能的にリンパの流れが悪くなった状態ですので、完治することは難しいのが現実です。大事なことは、生活習慣病と同じように、患者様ご自身が毎日のケアを続けることです。ケアを根気よく続けることによってQOL（生活の質）を保つことは可能です。



## リンパ浮腫の治療とセルフケアについて

リンパ浮腫の治療には、外科療法と保存療法があります。この小冊子では、代表的な保存療法のひとつである『複合的理学療法』について紹介します。この療法は、『スキンケア・リンパドレナージ・圧迫療法・運動療法』の4つの柱で構成されています。

### ●セルフケアを始める前に

リンパ浮腫の治療を始める前には、かならず医師の診察を受けることが大切です。なぜなら、現在発症している“むくみ”が、リンパ管の運搬障害で起きているものなのか、心臓や肝臓などの病気によって起きているものかをきちんと、把握しておく必要があるからです。

### ●適応と禁忌について

原発性リンパ浮腫(先天性な原因がある場合など)、続発性リンパ浮腫(がん術後など)慢性静脈疾患などが適応となります。

原則的な禁忌として、急性炎症、心疾患によるむくみがある場合、血栓症などがあげられます。また、現在がんの治療中の方は、医師に相談しましょう。

### ●効果を高めるために

セルフケアにおいても、複合的理学療法の4つの柱を組合せることで、より効果が高まります。

### ●セルフケアについて

セルフケアについては、腕のケアと脚のケアとに分けて後述します。

### ●マッサージを始める前に

リンパドレナージ(リンパ浮腫に対するマッサージ)は、解剖的なリンパ管のしくみを生かして行います。

このため、患部だけではなく、その周囲の皮膚やからだ全体のリンパ管の働きをよくしながらすすめていきます。



## ●マッサージの手順の基本

マッサージの手順として、『準備』→『むくみのある患部』→『まとめ』というにします。『準備』では、直接触ることができない深部のリンパ管系の働きを活発にしたり、健康なリンパ節やむくみのある部位に続く胴体をマッサージします。

『むくみのある部位』では、手や足先から押し出すようにするのではなく、より健康なリンパ節に近い方からはじめ、だんだんと手や足先の方に移行していくような手順ですめていきます。そのときに、注意したいことは流す方向であり、どこに手をおいていても、健康なリンパ節に向けるということが基本となります。これを道路の渋滞にたとえてみますと、渋滞の先頭(健康なリンパ節や皮膚)から車(リンパ液)の流れを緩和させ、徐々に後方(むくみのある腕や脚)の流れを改善させる、という具合です。清潔で温かい手で、リラックスしながら行うようにしましょう。

## ●マッサージする際の手の当て方

基本的には、洋服の上からではなく、皮膚に直接手のひらを当てます。本冊子においては、皮膚の触れ方のキーワードとして、『丸くずらす』と『流す』で示しました。両方に共通するのは、手のひらをやさしく皮膚に密着させて、健康なリンパ節へ向けて、ゆっくりと動かすということです。

『丸くずらす』動きは、手を平らにおいて丸を描くようにします。『流す』動きは、その部位全体を包むようにしながら、手を移動させます。このふたつの動きを組み合わせで行います。

## ●刺激の加減

“痛みを与えず”、“やさしくゆっくりと” 行うことです。一点集中で強く押し込んだり、痛い、つっぱる、赤くなるなどの刺激を感じるようでしたら、それは強すぎるといえるでしょう。やさしい圧でも、むくんで張っている皮膚表面に対して行うときには、痛いと感じることもあります。指圧を受けたときに感じるような、痛気持ちいいくらいの刺激の範囲でしたら心配はないでしょう。

## ●マッサージ後の変化

変化の度合いには個人差がありますが、硬く縮こまっていた皮膚にすこずつ伸張性が出てきて、関節のうごきが徐々に改善されてきます。また、部位によってまだらな硬さがあったり、乾燥して硬くつばっていた皮膚にやわらかさが戻ってきます。

このように皮膚の状態を整えてから、圧迫療法を行うとより安全に症状を改善させることができます。

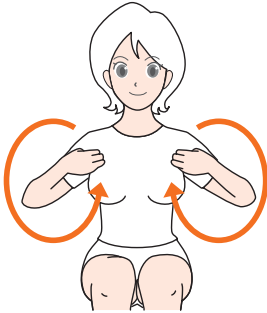
## 腕のケア

### ●右腕にむくみがある場合のマッサージ手順

(左腕にある場合は、文中の[右]を[左]に置きかえてください。おおよその目安として回数を示しています。)

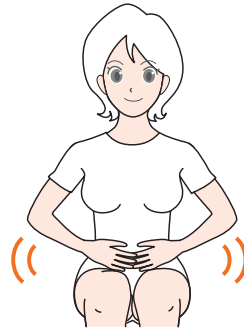
#### ①肩まわし〔準備〕

鎖骨を大きく動かしながら、ゆっくりと肩をまわしましょう(10回)。



#### ②深呼吸〔準備〕

手のひらを下腹部に当てて、鼻からゆっくりと十分に息を吸い込んだ後、口から細く長く、十分に息を吐き出しましょう(3~5回)。



#### ③左のわきの下(腋窩<sup>えきか</sup>リンパ節)のマッサージ〔準備〕

右手を左のわきの下に平らにあてて、丸く動かすようにします(20回)。あわせて、その周辺の胸や背中<sup>せなか</sup>のマッサージを行うとより効果的です。



#### ④通りみちとなる皮膚のマッサージ〔準備〕

左右のわきの下の間の皮膚をマッサージしましょう。より効果的にリンパ液を誘導する準備となります。



⑤右脚のつけ根（<sup>そけい</sup>鼠径リンパ節）の  
マッサージ〔準備〕

右手を右脚のつけ根に平らに当て  
て、丸く動かすようにします(20回)。



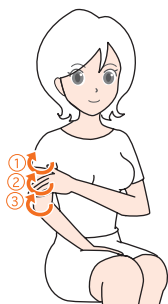
⑥通りみちとなる皮膚のマッサージ  
〔準備〕

体の脇の皮膚をマッサージしまし  
ょう。より効果的にリンパ液を誘導す  
る準備となります。



⑦むくみのある右腕のマッサージ

いよいよ右腕のマッサージに入りましょ  
う。手順は、図のように段階的にす  
すめていきます。流す方向は、いつも肩先へとなります。指先まで到達した  
ら、今度は来た手順を戻るようにして、指先から肩先にむけて、もう一度流  
します。



肩から肘の間



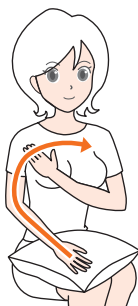
肘から手首の間



手の甲、指、手の平

⑧まとめ

まとめとして、④と⑥を通るようにして、それぞれのリンパ節に向けて流し  
ます。このようにして、さ  
らにリンパ液の流れを改善  
させます。



## ●マッサージと波動形空気圧式マッサージ器を併用する場合

波動形空気圧式マッサージ器の単独使用により、腕や脚のつけ根付近にむくみが生じ、体型の変化を招くことがあります。そのような状況避けるために、事前に適切なマッサージを行きましょう。

まずは、一連のマッサージ(『準備』『腕のマッサージ』『まとめ』)を終えてから、写真のように、カフをわきの下まで装着します。マッサージを開始すると、指先のほうからゆっくりと圧が入ってくるのを感じます。段階的なやさしい圧迫により、次第にリンパ液が肩の方に誘導されていきます。リラックスしながら使用するとともに、さらに⑧の『まとめ』のマッサージを合わせて行うことにより排液効果が高められます。

※安全に使用するために使用上の注意をよく読んでください。



## ●緩衝材の使用（より安全に使用するために）

皮膚がデリケートになっている場合やむくみの状態によっては、皮膚に直接カフを当てず、写真のようなサポートグッズを用いることがあります。

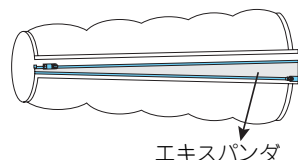
※らくらく圧迫ウレタンネット QOL総合研究所 (TEL 03-3577-8081)



## \*エキスパンダ

カフがきつくてファスナーが閉めにくい場合、サイズを拡げるための拡張帯(商品名:エキスパンダ)が、患者さんに合わせてオーダーメイドで製作されています。

くわしくは黒田精工(TEL 044-555-3521)にお問合せください。





### ●毎日のスキンケア

毎日のスキンケアにて皮膚の潤いと清潔を保ちましょう。皮膚に保湿クリームを塗るときは、手のひらを皮膚に密着させて、肩先の方向に丸く動かすようにしてみましょう。クリームをまんべんなく皮膚に塗りながら、組織液やリンパ液の流れを促すことができます。



### ●バンデージ療法（弾性包帯を使った圧迫方法）

マッサージ後に、保湿用ローションやクリームなどでスキンケアを行います。その日の皮膚やむくみの状態、からだのコンディションに応じて、微調整しながら弾性包帯を巻きましょう。用いる医療用品は、通気性に長け、皮膚に優しい材質を選ぶようにしましょう。



### ●弾性スリーブ（弾性圧迫衣）

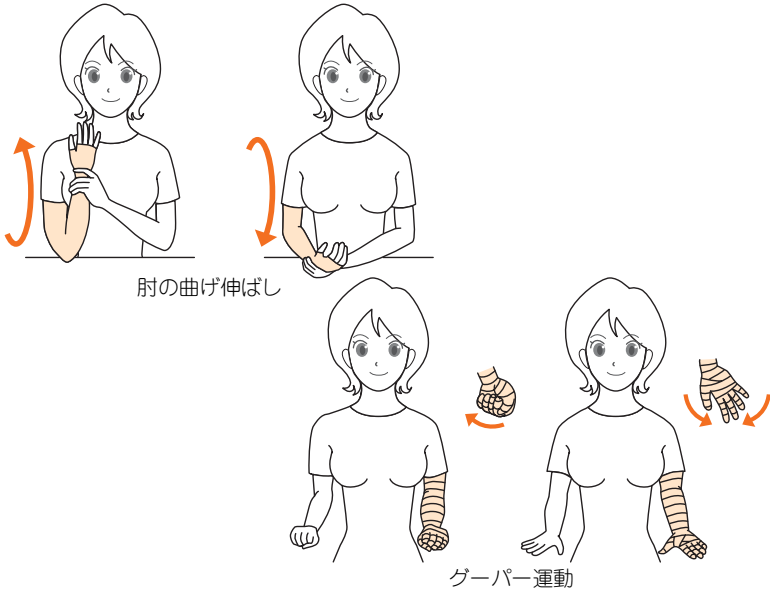
弾性スリーブは、腕の長さ、周囲径、基礎疾患（高血圧症・静脈疾患など）の有無や生活環境などを考慮し、現在の症状に適したものを選ぶことが大切です。着脱時には、すべり止めのついたゴム手袋を用いると、生地劣化を防げます。また、シワを伸ばすのに役立ちます。



※生地を痛める原因になるため、着用直前にクリームやオイルを使用しないようにしましょう。

## ●運動

弾性包帯や弾性スリーブにて圧迫した状態で運動をすると、筋ポンプ作用との連動により、いっそうリンパ液の排液効果が高められます。生活のなかで繰り返し行えるような運動がよいでしょう。



## ●日常生活の留意点（腕の場合）

よりよい状態を保つために、『皮膚を傷つけないようにすること』『過労を避ける』ことを心がけましょう。

- ・皮膚の潤いを保ち、清潔にしておきましょう。
  - ・虫に刺されないようにしましょう。
  - ・爪のお手入れの際には、深爪に注意しましょう。
  - ・きつすぎる指輪や時計を避けましょう。
  - ・からだを締めつけない下着を選びましょう。
  - ・長時間同じ姿勢が続くときには、休憩を入れましょう。
  - ・医療機関での血圧測定・採血・注射などは、健康な腕にて行いましょう。
- など。

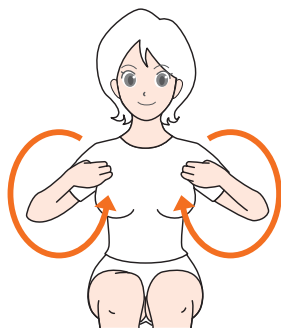
## 脚のケア

### ●左脚にむくみがある場合のマッサージ手順

(右脚にある場合は、文中の[左]を[右]に置きかえてください。おおよその目安として回数を示しています。)

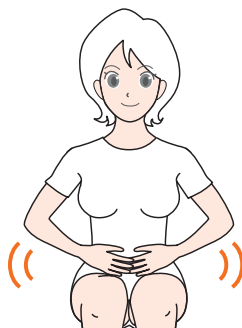
#### ①肩まわし〔準備〕

鎖骨を大きく動かしながら、ゆっくりと肩をまわしましょう(10回)。



#### ②深呼吸〔準備〕

手のひらを下腹部に当てて、鼻からゆっくりと十分に息を吸い込んだ後、口から細く長く、十分に息を吐き出しましょう(3~5回)。



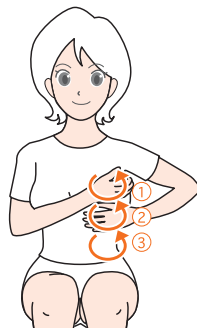
#### ③左のわきの下えきか(腋窩リンパ節)のマッサージ〔準備〕

右手を左のわきの下に平らにあてて、丸く動かすようにします(20回)。



#### ④通りみちとなる皮膚のマッサージ〔準備〕

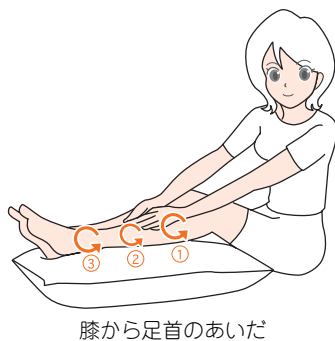
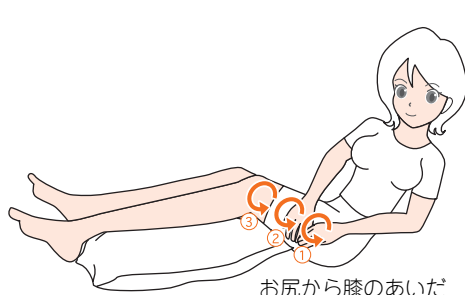
体の脇の皮膚をマッサージしよう。より効果的にリンパ液を誘導する準備となります。



お尻から脇の下のあいだ

### ⑤むくみのある左脚のマッサージ

いよいよ左脚のマッサージに入ります。手順は、図のように段階的にすすめていきます。流す方向は、いつもおしりの外側を通過して、左のわきの下へとなります。足先まで到達したら、今度は来た手順を戻るようにして、足先から左のわきの下にむけて、もう一度流します。

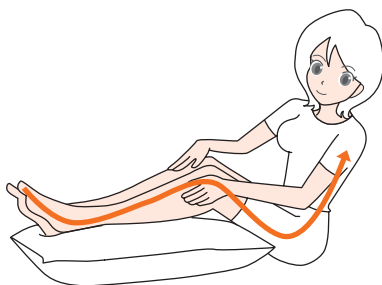


足の甲、指、足裏



### ⑥まとめ

まとめとして、④を通るようにして、脇の下のリンパ節まで流します。このようにして、さらにリンパ液の流れを改善させます



## ●マッサージと波動形空気圧式マッサージ器を併用する場合

波動形空気圧式マッサージ器の単独使用により、腕や脚のつけ根付近にむくみが生じ、体型の変化を招くことがあります。そのような状況避けるために、事前に適切なマッサージを行きましょう。

まずは、一連のマッサージ(『準備』『脚のマッサージ』『まとめ』)を終えてから、写真のように、カフを脚のつけ根まで装着します。マッサージを開始すると、足先のほうからゆっくりと圧が入ってくるのを感じます。段階的なやさしい圧迫により、次第にリンパ液が脚のつけ根の方に誘導されていきます。リラックスしながら使用するとともに、さらに⑥の『まとめ』のマッサージを合わせて行うことにより排液効果が高められます。

※安全に使用するために使用上の注意をよく読んでください。



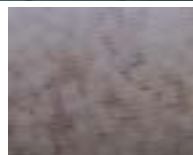
## ●緩衝材の使用（より安全に使用するために）

皮膚がデリケートになっている場合やむくみの状態によっては、皮膚に直接カフを当てず、写真のようなサポートグッズを用いることがあります。

\*らくらく圧迫ウレタンネット Q O L 総合研究所 (TEL 03-3577-8081)



ウレタンネット



ウレタンネットの  
拡大写真

### \*エキスパンダ

カフがきつくてファスナーが閉めにくい場合、サイズを拡げるための拡張帯(商品名:エキスパンダ)が、患者さんに合わせてオーダーメイドで製作されています。

くわしくは黒田精工(TEL 044-555-3521)にお問合せください。

### ●毎日のスキンケア

毎日のスキンケアにて皮膚の潤いと清潔を保ちましょう。皮膚に保湿クリームを塗るときは、手のひらを皮膚に密着させて、おしりの外側の方向に丸く動かすようにしてみましょう。クリームをまんべんなく皮膚に塗りながら、組織液やリンパ液の流れを促すことができます。



### ●バンデージ療法（弾性包帯を使った圧迫方法）

マッサージ後に、保湿用ローションやクリームなどでスキンケアを行います。その日の皮膚やむくみの状態、からだのコンディションに応じて、微調整しながら弾性包帯を巻きましょう。用いる医療用品は、通気性に長け、皮膚に優しい材質を選ぶようにしましょう。



### ●弾性ストッキング（弾性圧迫衣）

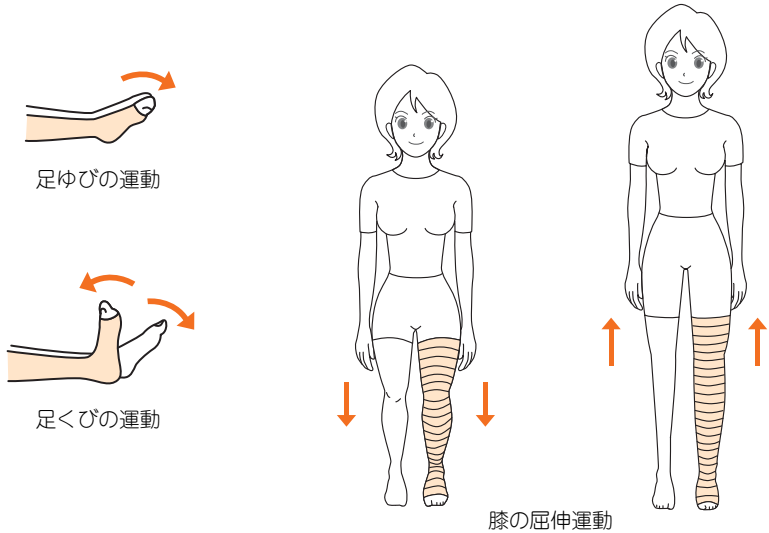
弾性ストッキングは、脚の長さ、周囲径、基礎疾患（高血圧症・静脈疾患など）の有無や生活環境などを考慮し、現在の症状に適したものを選ぶことが大切です。着脱時には、すべり止めのついたゴム手袋を用いると、生地劣化を防げます。また、シワを伸ばすのに役立ちます。

※生地を痛める原因になるため、着用直前にクリームやオイルを使用しないようにしましょう。



## ●運動

弾性包帯や弾性ストッキングにて圧迫した状態で運動をすると、筋ポンプ作用との運動により、いっそうリンパ液の排液効果が高められます。生活のなかで繰り返し行えるような運動がよいでしょう。



## ●日常生活の留意点（脚の場合）

よりよい状態を保つために、『皮膚を傷つけないようにすること』『過労を避ける』ことを心がけましょう。

- ・皮膚の潤いを保ち、清潔にしておきましょう。
  - ・虫に刺されないようにしましょう。
  - ・爪のお手入れの際には、深爪に注意しましょう。
  - ・正座姿勢は控えましょう。
  - ・長時間同じ姿勢が続くときには、休憩を入れましょう。
  - ・脚を締めつけない下着や靴下を選びましょう。
  - ・足のサイズに合った靴を選びましょう。
  - ・脚への負担を避けるため、手荷物はコンパクトにしましょう。
- など。

## 蜂窩織炎について

### ●発症時の対処法

リンパ浮腫の合併症のひとつに、皮膚の急性炎症（蜂窩織炎<sup>ほうかしきえん</sup>など）があります。誘因として、皮膚を傷つけること（やけどや虫さされなど）、細菌感染、過労、精神ストレス、季節の変わり目などの体調変化などがあげられます。このような急性炎症を経験されていない方も多いのですが、事前に対処法について学ぶことで、いざというときに安心して対処することができます。

また、急性炎症を起こしているときは、いつもよりもむくみの具合が増したように感じる場合があります。これは熱によって血管の透過性（動脈から液体が漏れ出る作用）が高まるために生じる、からだの正常な生理的反応ですので、落ち着いて対応しましょう。また、マッサージ、圧迫療法、運動療法などは、過剰刺激となりますので一時休止しましょう。炎症が消失し、患肢の赤みが取れたあとも、数日間はできるだけ安静を優先してください。

### ●炎症時の対応法

- ①まず主治医に連絡し、適切な診療と処置を受けましょう。
- ②患部を冷やし、水分を多く取りましょう。
- ③患肢を少し高めに維持して、安静にしましょう。
- ④悪寒がある場合は、毛布でからだを温めましょう。
- ⑤マッサージや圧迫療法、運動療法は一時休止しましょう。

### ●炎症後の過ごし方

炎症後は、体力が消耗していますので、無理をされずに、できるだけゆっくりと休養をとるようにしましょう。極端に冷たいものは避け、温かいもの、からだに良いものを少量ずつ摂るようにしましょう。マッサージ、圧迫療法、運動療法などの開始は、体力やからだがいつもの調子を取り戻して、伸びやかに動けるようになってからにしましょう。治療開始の時期については、医師に相談しましょう。





## 波動形空気圧式マッサージ器の安全な使い方

### ● 圧迫のしくみ

波動形空気圧式マッサージ器は、いくつもの部屋に分かれたカフと呼ばれる袋を腕や脚にかぶせ、手足の先からせきいぶ（脚の付け根）やえきか（わきの下）の方向に順序よく移動する空気圧にて圧迫する器械のことです。最大加圧は、一般に80～90mmHg程度で、血流を阻害しないように考えられています。安全に使用するために、使用上の注意をよく読んでください。

### ● 適応と禁忌

#### ① 適応

疲労回復、血行促進、筋肉疲労・神経痛・筋肉痛の改善など

#### ② 禁忌

急性深部静脈血栓症、急性炎症、心疾患、閉塞性動脈性疾患、悪性腫瘍、全身的なホルモン異常など基礎疾患がある場合、高熱時、妊娠中、生理中、発症後6ヶ月以内の下肢深部静脈血栓症の既往がある場合、カフ装着部に急性炎症、化膿性疾患、皮膚疾患などがある場合、カフ装着部に外傷（創傷、骨折、脱臼、捻挫など）による腫脹、痛みがある場合、医師が使用を不相当と認めた場合 など

### ● 安全に使用するために

- ① 波動形空気圧式マッサージ器の単独使用により、腕や脚のつけ根付近にむくみが生じ、体型の変化を招くことがあります。そのような状況避けるために、事前に適切なマッサージを行きましょう。腕のケア（P5）、脚のケア（P10）を参照してください。
- ② 皮膚の状態に個人差があるため、使用開始初期は、短時間（10分程度）にて様子を見て、数日かけて徐々に時間を調整しましょう
- ③ 浮腫が改善しないからといって、急激に強くしたり、使用回数を増やしたりしないように注意しましょう。
- ④ ご使用後は、弾性包帯や弾性圧迫衣（弾性スリーブ・ストッキングなど）により、適切に圧迫を継続しましょう。
- ⑤ 器械を使用してもむくんだ皮膚の状態に変化がない場合や、皮膚の発赤・かゆみ・痛みなどトラブルが出た場合は、すみやかに使用を控え、必ず医師に相談しましょう。

## 著者



山崎善弥

《プロフィール》

昭和32年東京大学医学部卒業。  
33年第二外科入局、43年癌研付属病院勤務、  
46年東大文部教官、東京医科歯科大学非常勤  
講師、平成12年東京共済病院外科（リンパ浮  
腫専門外来）



佐藤佳代子

《プロフィール》

フェルディ式CDT/MLD教師資格を取得。毎年  
ドイツにわたり、研修を重ねる。日々の治療  
に当たる他、セラピストの育成、医療機関・  
患者会講演、学会講演、執筆、リンパ浮腫に  
関する医療用品の開発に取り組む。

## リンパ浮腫の参考になる図書

- 「リンパ浮腫治療のセルフケア」 著：佐藤佳代子 発行所：文光堂
- 「リンパ浮腫の治療とケア」 著：小川佳宏・佐藤佳代子 発行所：医学書院
- 「リンパ浮腫」 著：小川佳宏 発行所：保健同人社
- 「リンパ浮腫がわかる本」 著：廣田彰男・重松宏・佐藤泰彦 発行所：法研
- 「リンパ浮腫って治らないの」 著：山崎善弥 非売品
- 「リンパ浮腫診療の手引き」 編著：リンパ浮腫治療研究会  
発行所：メディカ出版

## お問合せ先

### ●病院（リンパ浮腫専門外来）

東京共済病院 外科 リンパ浮腫専門外来

山崎医師(毎週 月曜日10:00~16:00)

〒153-8934 東京都目黒区中目黒2-3-8

予約電話番号：03-3712-3151（必ず予約をおとりください）

### ●リンパ浮腫治療施設

学校法人後藤学園附属はりきゅうマッサージ治療室

〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

電話：03-5753-3941 FAX：03-5763-8296（要予約）

URL:<http://www.lifence.ac.jp/lymph/>

### ●波動形空気圧式マッサージ器“ハドマー”製造元

黒田精工株式会社 健康医療機器グループ

〒212-8560 神奈川県川崎市幸区下平間239番地

電話：044-555-3521(直通) FAX：044-556-5486

URL:<http://www.kuroda-precision.co.jp/hadomer/>

### ●弾性スリーブ・ストッキング販売元

ナック商会株式会社

〒550-0012 大阪市西区立売堀5-7-13

電話：06-6599-9000 FAX：06-6599-9007

株式会社リムフィックス

〒113-0033 東京都文京区本郷3-3-12ケイズビルディング4F

電話：03-3818-8494 FAX：03-3818-8495

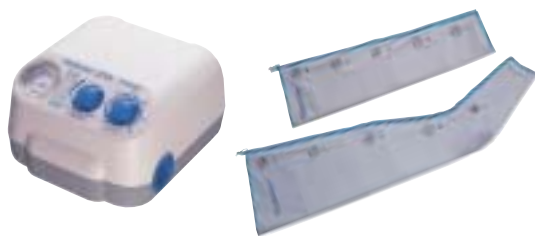
### ●リンパドレナージについてのお問い合わせ先

NPO法人 日本医療リンパドレナージ協会

〒231-0033 横浜市中区長者町5-85

明治安田生命ラジオ日本ビル4階

電話：045-325-9891 FAX：045-325-9892



波動形空気圧式マッサージ器／ハドマー200s  
(黒田精工株式会社製)