

# 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った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（ふとんや荷物などを重ねるなどして）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、服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じない方も、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。
- ③ 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、患肢が赤く熱をもっている時にはマッサージや圧迫は一時休止し、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。
- ④ 寒気が強い場合には、着込んで、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温まります。衣類が不足しているときには、新聞紙やビニール袋、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、まんべんなく当たるようにしてください。
- ⑤ 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。