

## 複合的リンパ療法による リンパ浮腫セルフケア支援の2事例

井上 エリ子,<sup>1</sup> 星野 仁美,<sup>1</sup> 金子 有紀子<sup>2</sup>  
川田 悦夫,<sup>3</sup> 大山 良雄,<sup>3</sup> 田村 遵一<sup>3</sup>  
前田 三枝子,<sup>1</sup> 小坂橋 喜久代<sup>4</sup>

### 要旨

これまで、リンパ浮腫への有効な治療法がなく、がん治療後の続発性リンパ浮腫に悩む患者が相当数いた。われわれは、慢性的に経過しているリンパ浮腫患者に、フェルディー式の医療徒手リンパドレナージ (ML) 手技を含む複合的リンパ療法を行っている。この療法によって、浮腫の改善と、それに伴う ADL の改善が見られた。さらにボディイメージの改善によって社会参加を取り戻し QOL の向上をもたらすことが出来た 2 事例を紹介する。認定資格者による ML 手技の適用と共に、圧迫療法としての弾性包帯と弾性圧迫衣の活用、さらに自ら運動療法に取り組む過程で、セルフケア管理が出来るようになることを目指している。継続的に自己管理が出来るようになると、繰り返す蜂窩織炎を回避して、家族と共に生活の質を維持していくことが可能である。(Kitakanto Med J 2008 ; 58 : 87~92)

キーワード：リンパ浮腫, 複合的リンパ療法, セルフケア, QOL

### はじめに

これまで、リンパ浮腫への有効な治療法がなくがん治療後の続発性リンパ浮腫に悩む患者が相当数いた。本学医学部附属病院の看護専門外来では、平成 17 年 10 月より、フェルディー式の医療徒手リンパドレナージ (以下 ML とする) 手技を含む複合的リンパ療法の認定資格者によるサービスを開始した。受診者は平成 19 年 7 月までの 1 年 10 ヶ月間で初診者 79 名、述べ件数にして 164 件であった。これまでに 1 件の原発性浮腫が見られた以外は、術後合併症としての続発性浮腫である。40~60 歳代の中老年女性がほとんど (男性 1 名) で、年齢は 37 歳~88 歳まで含まれる。リンパ浮腫の病期は、病期 I (浮腫が軽度で圧迫痕は残るが安静臥床で軽減する) と II (浮腫の程度が強く硬くなり、圧迫痕が残らない) が多く、病期 III (皮膚の角化が見られ象皮症と呼ばれる状態となる) は 3 名だった。ここでは、上肢及び下肢のリンパ浮腫各 1 事例を取り上げて、治療の経過と浮腫の自己管理の実際

について分析し評価した。

### 事例紹介

#### 1) 事例 1 A 氏 77 歳 女性

55 歳の時に左乳がんの手術を受け、術後化学療法を施行した。62 歳の時に胸骨・鎖骨の骨髄炎をおこしたことから、胸骨・鎖骨の部分切除術を受けて大胸筋充填した。この頃より、左上肢リンパ浮腫を発症し、夏になると毎年 2~3 回、蜂窩織炎を繰り返していた。蜂窩織炎とはリンパ浮腫患者の半数以上が経験する特徴的な合併症であり<sup>1</sup> 患肢に赤い斑点や広範囲の発赤がみられ、38°C 以上の高熱が出て痛みを伴うことが多い。A 氏は浮腫症状が徐々に進行し、蜂窩織炎を繰り返していたことから、担当医の依頼で平成 18 年 8 月より複合的リンパ療法を開始した。

#### (1) 初診時の浮腫の状態 (写真 1)

蜂窩織炎を繰り返している事例であるが、初診時はちょうど炎症が治まったところであり、浮腫症状管理と

1 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学医学部附属病院看護部 2 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学大学院医学系研究科  
博士後期課程 3 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学医学部附属病院総合診療部 4 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大  
学医学部保健学科  
平成19年11月14日 受付  
論文別刷請求先 〒371-8514 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学医学部附属病院看護部 井上エリ子



写真1 A氏 初診時の状態

予防のための手技の指導を行うこととした。蜂窩織炎時のMLは禁忌である。写真1は、左上腕・前腕・手背・指まで浮腫がある。肘と手首にくびれ、前腕に皮膚の硬化を認め、手背はリンパ浮腫患者に特徴的なふくらみがあり手指まで浮腫があった。病期を特定するための症状として、皮膚の硬さが増して安静臥床によっても浮腫が軽減しない、押圧しても圧痕が残らない不可逆期であり、皮下組織の繊維硬化の増強が進んで脂肪組織が厚くなってきていることから、病期IIの晩期と考えられた。このまま放置するといずれは象皮症に進行する危険も含んでいる。

## (2) 外来での治療(写真2)

皮膚の状態は、蜂窩織炎を繰り返していることからリンパ浮腫独特の緊満感と、表皮が引き伸ばされてテカテカ光っている感じがあった。浮腫による生活行動の変化として、起居動作時に左腕が重くて右手での支えが必要



写真2 ML後にリンパ浮腫用のバンデージを装着したところ

であり、階段の上り下りにも気を付けないと、バランスを崩し転倒する恐れがあった。食事の準備にも困難さを感じ、むくんだ左手が重たいのでテーブル上に置いて支えにして立ち姿勢を保ち調理している。睡眠中は寝返りをしようとして腕の重さと動きにくさによって目が覚めていたが、これには徐々に慣れて再入眠できるようになった。また浮腫の増強により袖を通せる服が限られてしまい、おしゃれなものが着られず、ゆるいものや伸びるものなどを探して着ている。人前に手を出すのが嫌なので買い物に行かなくなったという生活行動の変化が語られた。

複合的リンパ療法は①ML②圧迫療法③圧迫下での運動療法及び④生活管理(特にスキンケア)の4つの療法を組み合わせて管理していくのが基本である。A氏の場合も、複合的にコントロールしていく必要性を理解してもらい、家族の協力を含めたセルフケア指導を行った。すでに慢性的経過をたどっていることから、急速な浮腫の改善は難しいと考え、MLを毎日1~2回行うことを指導した。それと合わせて初期から弾性包帯(以下バンデージとする)を使用することを指導した。バンデージの装着により見た目が不恰好になるからと、本人の希望で外出時に装着することはできなかったが、睡眠時と外出時以外はバンデージを行って過ごした。さらにバンデージによる圧迫を施した上での運動療法が効果的であることも指導し、生活に組み込んでもらった。

## (3) 経過と症状の改善

1ヶ月に1回位の再診で、皮膚の硬い部分にほぐし手技を用いて、リンパ液が停留して硬化している皮膚・皮下組織を揉みほぐした。合わせて、ほぐし手技についての自己管理についても指導をおこなった。指導に当たっては、常に娘が付き添っているので、娘にも実技を指導した。自宅でも朝・夕に1回ずつ患肢や背部のドレナージを行い、自分の腕が回らない背部をドレナージしてもらうことで精神的にも励まされたと報告された。家族に見守られながら、自己管理の意欲も高まり、症状軽減のためのセルフケアが持続できたといえる。

外来受診15回目、約10ヶ月経過したときに、上肢全体の浮腫がほぼむらなく改善し、ドレナージを行っても腕周径の減少がみられなくなった。夏季のため時季的にバンデージを巻いて生活する蒸し暑さも考慮して、弾性圧迫衣(スリーブ)に切り替えた。圧迫衣サイズのフィッティングを行い、より活動しやすいオーダーメイドの平織りスリーブを作製し、日中はスリーブを装着しての生活行動を取ってもらうように指導した。

A氏への日常生活管理指導のポイントは、皮膚の清潔を保ち、保湿を心がけることである。また皮膚を傷つけることや、疲労蓄積により免疫力が低下することの危険

性や、蜂窩織炎の再燃のきっかけとなる具体例(切り傷・庭の手入れの時のとげ刺されや過労を避ける・動物による咬み傷やひっかき傷を避ける・上肢を振り回す動作を避ける・鍼灸治療は禁忌など)を挙げて、これらに気をつけるよう指導した。

運動療法のポイントとして、バンデージや圧迫衣を装着したままでの屈伸運動を促した。圧迫した上での運動の必要性和効果について、圧迫により浮腫の増強を予防するだけでなく、運動による筋肉ポンプの働きで、リンパ管の外壁から内壁に伝わる刺激がリンパ液の環流を助ける効果が期待されている。あえて動きにくい圧迫衣やバンデージを装着したままでの運動を行うように指導した。

#### (4) 効果と生活の質の改善 (写真3)

外来受診後、複合的リンパ療法を開始してから蜂窩織炎を起こしていない。半年で体重5kg、1年で7kg減少した、特に手背の浮腫が軽減した。浮腫によって増加した体重が元に戻ってきたので、初診当時の様子を思い出して「本当に重かった」との感想が聞かれた。上腕の最大径が8.8cm減少して、気に入っていたブラウスが着られるようになったことは、本人の生活の質に良い効果をもたらしている。リンパ液の貯留でふくらんだ手背を人前に出すのが嫌で買い物に行けなかったのが、これからは安心して行けると報告してくれた。高齢であり、常に症状の変化には留意して皮膚の状態を自ら観察すること、重だるさ・凹み・なんとなく変かな?・上腕内側や側胸部の違和感などがある場合には、外来受診するように勧めた。



写真3 A氏の受診から1年後の上肢の様子

## 2) 事例2 O氏 71歳 女性

66歳のとき卵巣がんで手術を受けた。受診の2年ほど

前にハンドブレーキの車からフットブレーキの車に乗り換えたことをきっかけに、下肢への負荷が増加して浮腫が悪化した。ズボンや靴がはけない、足に力が入りにくいという困難さから受診され、平成18年11月より複合的リンパ療法を開始した。

#### (1) 初期の浮腫の状態 (写真4)

両下肢のリンパ浮腫で、右に比べ左下肢の浮腫が強い状態であった。浮腫は体幹にも及び、陰部にもむくみが認められた。炎症を疑う所見(左下腿の発赤・熱感、両大腿に発赤疹など)があるため、当日にMLなどは行わず、医師の診察後に両下肢のクーリングを行い、家でのクーリングと安静を指導した。炎症所見がおさまってから再受診してもらった。その際には乾燥した踵にひび割れがあり、下肢の数箇所には周径に食い込みの跡があり溝ができていた。これは本人が、少しでも外形を整えようとして幅広の紐で縛ったことによるものであった。実際にはリンパの流れを阻害して危険な行為であることを理解してもらい、今後その様なことは禁忌であると指導した。

安静臥床でも浮腫の軽減は認められず、繊維化により硬化がすすんで圧痕が残らない状態であり、病期II期の晩期であると考えられた。また蜂窩織炎の原因として踵の角質化によりひび割れた皮膚からの細菌感染が考えられた。



写真4 O氏 初診時の状態

#### (2) 外来での治療

事例2は夫が入院していて一人暮らしであり、ケアのサポートは得られないため、セルフケアでのMLとバンデージの指導を行った。バンデージ使用は受診3回目より開始した。両下肢浮腫であるが、むくみが強い左下肢から対応し、体幹部に広がってきている浮腫に対しても下腹部・陰部・臀部・腰部を覆う幅広の弾性包帯(イデアアルビンデ)を使用して排液を促した。

#### (3) 経過と症状の改善

バンデージの使用で2ヵ月後、6回目の受診時には、下



写真5 O氏 集中排液期 初日



写真6 O氏 集中排液期 5日目

肢が動かしやすく力はいるようになり細くなった。セルフケアを行いながら月に1度通院してもらっていたが、その間に蜂窩織炎を起こし3週間ほど治療を延期した。

炎症が治まった後に複合的リンパ療法を再開し、踵のひび割れにはラップを使用して保湿し、清潔を保つことと合わせてスキンケアについて指導した。またML、セルフケアの再指導を行いながら治療を継続した。本人が意欲的に取り組んでMLのセルフケアを1回/日、毎日継続して行うことができた。この時期の指導内容は、皮膚が繊維化している部分に対するドレナージでのほぐし方、バンデージの巻き方の強さと外した時に圧迫力のむら(特に弱すぎる部分)の確認と、圧迫下で行う運動療法を具体的に指導した。下肢は体重がかかることにより浮腫を増強しやすい。そのため睡眠以外の時間は、圧迫下で生活することが重要である。必要な知識と日常生活における具体的な工夫の仕方を示し、継続して実践していくことができるように指導した。

受診開始から5ヶ月経過して、セルフケアでのバンデージで大腿の周径の縮小が見られなくなったため、毎日連続して受診してもらう集中排液期を5日間設けた。集中排液の1週間後に受診してもらい、浮腫の改善が認められ、セルフケアを継続して実施できていることが確認できたため、バンデージから弾性圧迫衣(ストッキング)へと変更した。集中排液後には、初診時と比較して、体重減少4kg、最大縮小径は大腿で11.5cm、下腿で8.4cmだった。(写真5, 6)

その後は月に1回の経過のチェックと指導を行い、現状保持・改善期となった。本人は周径の減少が目に見えたことに喜び、セルフケア実施の意欲につながり、以前に増して頑張るようになった。以降はバンデージ、パンティーストッキング、ガードルの組み合わせで、生活・活動にあわせて圧迫衣などを選択し使用し

ている。

#### (4) 効果と生活の質の改善

バンデージの使用で、2ヵ月後には膝の屈伸が楽に出来るようになり、自転車に乗れるようになった。靴もズボンをはける、スキー靴も履いてみようと思うくらい細くなって、早くスキーがしたいと話す。じっとしてられない性格で、その後はタップダンスや畑仕事などを再開し、嬉しくて一気に活動量が増えている。圧迫下での運動はすすめているが、リンパは免疫機構もつかさどっているため、疲労により炎症を起こしやすいことから、楽しくても疲労しない程度に活動するように心がけてもらっている。

具体的にどこでも出来る運動としては、下肢やソケイ部の屈曲・伸展運動で筋肉ポンプ作用を働かせて環流を促す、腹式深呼吸で深部リンパ液の環流を促し、肩まわし、くびまわしで静脈角を刺激し吸引力を高める、などがある。下肢から腹部を通して左静脈角を意識して吸引力をつけるような気持ちで運動することなどを注意点として挙げた。皮膚管理については仕事や家事の上で、切り傷や火傷に注意すること、少しでも重だるさなどの身体症状が感じられるときには、適宜休息と軽い運動やMLのセルフケアでリンパ液の停留を起かささないように注意することを指導した。

## 考 察

術後リンパ浮腫の9割が女性であり、上肢・下肢共に左側に発症する頻度が高いといわれる<sup>2</sup>とおり、本事例も左側の発症である。

### 1) 浮腫症状の改善と合併症の回避

発症後の経過の長い人、上肢よりも下肢の浮腫の方が根気よく手当が必要であり、コントロールが難しいこと、高齢者で家族の支援が得にくい人は浮腫の症状も悪化しやすく、症状改善までに時間がかかるとされている。事

例1のA氏の場合は、発症後の経過が長く高齢でもありコントロールの難しさがあったが、家族の支援協力が得られたために、外来受診時に家族も一緒にセルフケアの指導を受けながら、自宅での自己管理がきちんと出来るようになった。事例2のO氏の場合は、年齢的にA氏よりも若く活動的な性格で、積極的にセルフケアを行う意思があった。外来受診時に十分な排液のための専門的手技によるMLを行い症状の改善を図りながら、自宅におけるセルフケアの過程を評価して本人にフィードバックしていった。患者とともにリンパ浮腫に対処していくことを伝え、実行できている点を高く評価することにより、セルフケア能力を向上させた報告<sup>3</sup>もあるように、ここでは外来受診ごとに自宅で行ってみたいの手技への疑問や生活上の問題について詳細な話し合いを重ねて、実行できていることを認め、励まし、安心してセルフケアを行うように支援した。その結果、かなりきついバンテージを毎日きちんと巻くこと、夜間もバンテージを装着して寝ることで、MLによって改善した良好なリンパの流れを持続させることができた。

家族の協力を得ながらでも自己管理が出来るようになってからは、2事例とも蜂窩織炎等の重症の合併症の発症を回避できている。専門的ML手技と相当きつい圧迫療法に耐えて、浮腫症状の緩和を目の当たりにする過程で、自己管理の必要性を理解し、持続的に取り組んでいく意志を持つようになった。さらに長期的に健康チェックしながら浮腫症状の再発を早期に発見することが必要であり、外来にいつでも相談できる支援体制が欠かせない。

## 2) ボディーイメージと生活機能の改善

人目に触れやすい上肢や下肢のボディーイメージの改善は、女性患者の生活の質に寄与している。2事例とも、貯留していたリンパ液が排液されて体重減少が見られたことから、日常生活動作がとりやすく、動作がスムーズになり家事が楽になった。外見上もスマートさを取り戻すことができたために、スカートや半袖シャツを身につけられることにより、装いや外出の楽しみを増したと評価された。そのほとんどが女性に発症しているリンパ浮腫は、いったん発症すると持続的なセルフケアによる自己管理が必要になる。初回の外来受診時に、それまで治療法がないとあきらめて着衣の種類や外出までも控えてしまうという生活を送っていた患者が、対処法があると知り、本当に喜び安心する姿が見られる。MLにかかる時間は短くても30分以上を要する。その上に弾性包帯や圧迫衣の装着には腕力が要る。そうして毎日のセルフケアに取り組んだ結果、それまで溜まったままになってい

たリンパ液の循環が改善し、停留していた余剰の水分そのものが体外に排出されて体重減少をみる事が出来た。ADLの改善に加えてQOLそのものが改善されたことを示す喜びがそこにある。浮腫症状の改善の過程はボディーイメージの改善の過程でもあり、家族や友人と共にそれまでの社会生活を取り戻していく姿を見ることが出来た。

現在のところ、術後の続発性リンパ浮腫がいつどのような人に発症するか判断基準は得られていない。そこで重要なことはまずリンパ浮腫の発症のきっかけになり易い個々のイベントとその理由を知っていること、初期症状にいち早く気づくために、本人が自分の皮膚や皮下の様子に意識を向けて日常生活管理をすることである。さらに皮膚温や皮膚血流の変化が診断基準になるという研究<sup>4</sup>もあることから、外来受診時にチェックして再発を防いでいくこと、症状が発症したときは複合的リンパ療法を習得してもらいセルフケアを行うことで悪化させないように取り組むこと、合併症を治癒させるように適切な処置をする(受診も含む)ことが重要である。

リンパ浮腫治療は、予防も含めて、医師の指導のもと、早期から患者の症状に対して個別に対応してすすめることが大切である。佐藤ら<sup>5</sup>はリンパ浮腫専門の治療室において、患者が在宅でセルフケアとしてのリンパ浮腫治療を、できるだけ無理なく行えるよう考案するために、患者との対話の時間を大切にしていると述べている。セルフケアがうまく継続されるためには、合併症の有無、患者の浮腫に対する思いや治療への取り組みの意思、家庭での役割や勤務状況を含めた日常生活での活動範囲や身体的負担などに配慮する必要があるからである。個々人の生活スタイルや家族の支援者が得られるか否かは異なるので、個人で対応可能な方法を見いだしてセルフケアプログラムを組み立てて支援していくことが求められている。

## 引用文献

1. 佐藤佳代子：リンパ浮腫の治療とケア。東京：医学書院、2005：16。
2. 前掲1。2005：140。
3. 井沢知子。乳がん術後のリンパ浮腫に対するナーシングリンパドレナージプログラムの開発。日本看護学会誌2006；26(3)：22-31。
4. 作田裕美、宮腰由紀子、片岡 健ら。乳がん術後リンパ浮腫患者の浮腫発症指標としての指尖血流量の検討—血流量差に着目して—。日本看護学会誌2007；27(2)：25-33。
5. 佐藤佳代子。リンパ浮腫患者が抱えている問題とその対応。ターミナルケア2004；14(2)：112-117。

# The Support of Self Care to Patient with Lymphedema by Complex Decongestive Physiotherapy (CDP): Two Case Reports

Eriko Inoue,<sup>1</sup> Hitomi Hoshino,<sup>1</sup> Yukiko Kaneko<sup>2</sup>  
Etsuo Kawata,<sup>3</sup> Yoshio Oyama,<sup>3</sup> Junichi Tamura<sup>3</sup>  
Mieko Maeda,<sup>1</sup> and Kikuyo Koitabashi<sup>4</sup>

1 Department of Nursing, Gunma University Hospital

2 Gunma University Graduate School of Medicine, Course of Health Sciences

3 Department of General Medicine, Gunma University School of Medicine

4 School of Health Sciences Faculty of Medicine, Gunma University

There wasn't an effective therapy to lymphatic edema, and there was the patient troubled with secondary lymphatic edema after cancer operation in a considerable number till now. We do Complex Decongestive Physiotherapy (CDP) into practice to the lymphatic edema patient passing chronically. CDP is a representative conservative treatment for lymph edema symptoms conducted by combination of various physical therapies. By this treatment, improvement of ADL with it was thought to be edematous improvement. Furthermore, we introduce two examples that we regain social participation by improvement of body image, and were able to bring improvement of QOL. With an application of manual lymph drainage by expert, we aim at it becoming possible for self-care control in elastic bandage as a compression treatment and practical use of elastic compression clothes, stage wrestling in exercise therapy more. When there becomes self-care continuously, with the avoidance of phlegmon repeating itself, we can maintain QOL with a family. (Kitakamto Med J 2008 ; 58 : 87~92)

**Key Words :** Lymphedema, Complex Decongestive Physiotherapy (CDP), Self Care, QOL