

次に目指すところ！

2025年3月15日(土)16日(日)
大阪市中央公会堂 小川 佳奈

日本リンパ浮腫学会総会

みなさま、今年の夏も厳しい暑さが続きましたがいかがお過ごしでしょうか。ここ最近になって、朝夕はだいぶと過ごしやすくなったような気がします。

さて、今回は『リンパ浮腫』について取り上げたいと思います。日常生活をしていると、乳癌術後の腕の扱いに迷う場面に遭遇すると思います。下記に簡単ですがまとめていますので参考にしてください。

また、来年の3月に当科の小川部長が会長として第8回日本リンパ浮腫学会総会を開催します。会場は、普段は入ることのできない重要文化財である大阪市中央公会堂です。まだホームページは準備中ですが、リンパ浮腫の知識を深める有意義な会にしたいと思しますので、ご興味のある方は、是非とも会場に足を運んでみてください。

採血 ➡○
血圧測定 ➡○
注射・点滴 ➡△ なるべく避けた方がよい
重たい荷物を腕にかける ➡×

◇◆腋窩郭清した方◆◇
鍼・灸 ➡×

強い力でのマッサージ ➡×

美容目的のリンパドレナージ・マッサージ ➡×

専門看護師によるリンパドレナージ ➡○

～ポイント～
腕に負担をかけないように生活することが大切☆

手術した腕でしていいこと・いけないこと

○●リンパ浮腫●○ 初期症状『腕の重だるさ』『普段着ている服がきつくなった』

<頻度> センチネルリンパ節生検➡1～2% ほとんど起こらない
腋窩郭清➡20～30%

<症状> 肩・胸・背中の中腫れぼったさ➡手術の影響のことが多い
術前と比べて10mm以上腕回りが太くなる➡リンパ浮腫の可能性が高い

早期発見が大切➡もし、リンパ浮腫かもと思ったら、電話や外来でご相談ください！
予防にはセルフケアが大切！

- ➡日頃のスキンケア（保湿）、体を動かしてリンパ液の流れを促す
- けがや日焼け・虫刺されに注意する、窮屈な服やアクセサリは避ける

リンパ浮腫外来

当院では現在2名の医療リンパセラピストが外来担当しております。
セルフケアで症状の改善がない場合はリンパ浮腫外来を紹介します。

医療リンパセラピスト：日本医療リンパドレナージ協会が認定する資格であり、医師の判断や指示に基づいてスキンケア、医療リンパドレナージ、圧迫療法、運動療法など患者さんの体調などに合わせ施術を行う

患者さんの生活背景に合わせたリンパケア方法を患者さんと家族と共にすることをモットーにしております。浮腫かなと思ったら、主治医や診察室看護師に相談して下さい。

松尾Ns.

原Ns.

「体に負担を掛けないようにする」といった日常生活にうまく取り入れながら、無理なく継続していくことがとても大切です。来た時よりも少しでもむくみが楽になったと感じて帰られるように、リンパ外来で癒されていたけると良いなと思っています。

詳細は当院ホームページをご覧ください！