

健

康

質問

乳がんで乳房温存手術、センチネルリンパ節生検と呼ばれるリンパ節の一部を摘出して転移を調べる検査、その後に放射線治療を受けました。放射線治療時にリンパ浮腫(むくみ)が生じるかもしれないと説明がありました。治療を終え、むくみは起きていません。今後は、どのようなことに気を付けたらいいですか。

乳がん手術後のリンパ浮腫



三木 恵美  
県立中央病院  
緩和ケア認定看護師

回答 センチネルリンパ節

生検の後にリンパ浮腫が生じたとの報告は、0〜13%あります。10年後に発症した患者もいて、生涯にわたり起こる恐れがあります。

むくみのきつかけになったケースや、生活での注意点をまとめました。工夫して日常生活に取り入れてください。

リンパ浮腫は、手術や放射線治療によってリンパ管が切れたり、細くなったりすることでリンパ管を流れていたリンパ液が滞り、手術した側の腕や上半身にむくみが起こる状態です。

予防するには、手術した側の腕を傷つけないこと、そして負担を掛けな

腕への負担や体重増注意



いことが大切です。

皮膚を傷つけないよう保湿剤を使って潤いを保ちましょう。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、感染を起こしやすい

局所的な締め付けや炎症は発症のきつかけになります。

ります。指輪などの装飾品や下着による食い込みを作らないようにしましょう。

庭などで土いじりをする時はゴム手袋をして、虫さされに注意してください。日焼け対策も必要です。

腕に負担を掛けないため、同じ姿勢で長時間の作業は避けましょう。肩回しなどで軽く体を動かすとリンパ液の流れを促します。

スポーツや娯楽時にも注意が必要です。運動量は少しずつ増やし、腕にだるさを感じたら休憩を取

りましょう。

発症のきつかけに過度な温熱や体重増があります。温めると血行が良くなって、むくみやすくくなります。入浴は温度と時間に注意してください。体重が増加すると、脂肪が付き、リンパ液の流れが悪くなります。適正体重の維持を心掛けてください。

リンパ浮腫の発症を確実に予防する方法はないため、早期発見が重要です。左右の腕を比べて自己チェックしましょう。最初に変化を起こしやすいのは、脇の下や後面、肘の上下の内側です。皮膚をつまみ、厚さの違いを比べます。リンパ液がたまると皮膚の厚みが増すため、薄くつまみ寄せられません。また血管(静脈)が見えにくくなります。肩凝りがひどい、腕が重いなどの症状が出る人もいます。

気になる皮膚の変化や症状があれば、主治医に相談してください。

(第4土曜掲載)

リンパ浮腫で最初に変化を起こしやすい部位



皮膚つまみ厚さ確認を

がんに関する質問は  
徳島がん対策センター  
(電088(634)6442)  
平日午前8時半から午後5時  
まで

