

医療従事者対象

リンパ浮腫簡易指導マニュアル

発行：北海道

医療従事者の皆様へ

リンパ浮腫は、主に婦人科がん（子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんなど）、乳がんの患者さんが、リンパ節郭清術を受けた後に発症する合併症のひとつです。ひとたび発症すると完治が難しく、ADL・QOLの低下を伴う慢性疾患であるため、進行を防ぐためには長期的に治療・セルフケアを継続する必要があります。

2008年4月からは「リンパ浮腫指導管理料」が診療報酬点数として算定できるようになり、医療従事者（看護師、理学療法士、作業療法士）が患者さんに対してリンパ浮腫予防指導を行うことが認められています。しかし実際には、リンパ浮腫に関わる各施設・各科において、いまだ「リンパ浮腫指導管理料」への理解と実践が十分に浸透しているとは言えない現状です。

リンパ浮腫の初期は自覚症状に乏しく、患者さんへの早期からの教育指導は、リンパ浮腫予防の第一歩としてきわめて重要です。本マニュアルでは、「リンパ浮腫指導管理」に役立つ患者指導のポイントを、多忙な日常業務の中でも簡易に行えるようにまとめました。細かい部分は極力省き、指導管理の項目ごとに患者さんにわかりやすい言葉で、ポイントをコンパクトに示しました。本マニュアルに従って説明していくと、指導内容の概要を30分以内の短時間で網羅できるようになっています。

医療従事者の皆様には、ぜひ本マニュアルを有効活用していただけますと幸いです。

目 次

1. リンパ浮腫指導管理料とは	02
2. リンパ浮腫の病因と病態	06
3. リンパ浮腫の治療方法の概要	08
4. セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の停滞を予防及び 改善するための具体的実施方法	
4-1. 「リンパドレナージ」に関すること	10
4-2. 「弾性着衣または弾性包帯による圧迫」に関すること	16
4-3. 「弾性着衣または弾性包帯を着用した状態での運動」に関すること	19
4-4. 「保湿及び清潔の維持等のスキンケア」に関すること	22
5. 生活上の具体的注意事項	24
6. 感染症の発症等、増悪時の対処方法	28
7. 弾性着衣等の療養費申請（保険申請）について	30

1. リンパ浮腫指導管理料とは

ポイント

- ▶手術を行った患者に対し、リンパ浮腫の重症化等を予防するための指導を行うもので、入院中 1 回限り算定できます（算定時期の条件あり：下記参照）。
- ▶上記の指導を、退院後も 1 回限り算定できます（算定時期の条件あり：下記参照）。
- ▶医師または医師の指示を受けた看護師、理学療法士若しくは作業療法士が説明します。

<適応疾患>

鼠径部、骨盤部若しくは腋窩部のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍に対する手術を行ったもの
又は原発性リンパ浮腫と診断されたもの

<算定時期>

- *入院中：手術を行った月、その前月もしくは翌月
- *退院後：退院した月、またはその翌月
(外来)

<算定点数>

- *入院中：100 点（1 回限り）
- *退院後：100 点（1 回限り）
(外来)

<注 意 点>

- *指導内容を診療録に記載が必要です。
- *手術前に指導を行っても、結果的に手術が行われなかった場合は算定できません。

B001-7 リンパ浮腫指導管理料 100点

令和2年3月5日厚生労働省告示第五十七号 抜粋

注1

保険医療機関に入院中の患者であって、鼠径部、骨盤部若しくは腋窩部のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍に対する手術を行ったもの又は原発性リンパ浮腫と診断されたものに対して、当該手術を行った日の属する月又はその前月若しくは翌月のいずれか（原発性リンパ浮腫と診断されたものにあつては、当該診断がされた日の属する月又はその翌月のいずれか）に、医師又は医師の指示に基づき看護師、理学療法士若しくは作業療法士が、リンパ浮腫の重症化等を抑制するための指導を実施した場合に、入院中1回に限り算定する。

注2

注1に基づき当該点数を算定した患者であつて当該保険医療機関を退院したものに対して、当該保険医療機関又は当該患者の退院後において区分番号B005-6の注1に規定する地域連携診療計画に基づいた治療を担う他の保険医療機関（当該患者について区分番号B005-6-2に掲げるがん治療連携指導料を算定した場合に限る。）において、退院した日の属する月又はその翌月に注1に規定する指導を再度実施した場合に、当該指導を実施した、いずれかの保険医療機関において、1回に限り算定する。

令和2年3月5日保医発0305第1号厚生労働省通知 抜粋

(1) リンパ浮腫指導管理料は、手術前若しくは手術後又は診断時若しくは診断後において、以下に示す事項について、個別に説明及び指導管理を行った場合に算定できる。当該指導管理料は、当該指導管理料の算定対象となる手術を受けた保険医療機関に入院中に当該説明及び指導管理を行った場合に1回、当該保険医療機関を退院した後に、当該保険医療機関又は当該患者の退院後において区分番号「B005-6」の「注1」に規定する地域連携診療計画に基づいた治療を担う他の保険医療機関（当該患者について区分番号「B005-6-2」がん治療連携指導料を算定した場合に限る。）において当該説明及び指導管理を行った場合にいずれか一方の保険医療機関において1回に限り、算定できる。

ア リンパ浮腫の病因と病態

イ リンパ浮腫の治療方法の概要

ウ セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の停滞を予防及び改善するための具体的実施方法

(イ) リンパドレナージに関すること

(ロ) 弾性着衣又は弾性包帯による圧迫に関すること

(ハ) 弾性着衣又は弾性包帯を着用した状態での運動に関すること

(ニ) 保湿及び清潔の維持等のスキンケアに関すること

エ 生活上の具体的注意事項

リンパ浮腫を発症又は増悪させる感染症又は肥満の予防に関すること

オ 感染症の発症等増悪時の対処方法

感染症の発症等による増悪時における診察及び投薬の必要性に関すること

(2) 指導内容の要点を診療録等に記載する。

(3) 手術前においてリンパ浮腫に関する指導を行った場合であつて、結果的に手術が行われなかった場合にはリンパ浮腫指導管理料は算定できない。

B005-6 がん治療連携計画策定料

令和2年3月5日厚生労働省告示第五十七号 抜粋

注1

入院中のがん患者の退院後の治療を総合的に管理するため、別に厚生労働大臣が定める施設基準に適合しているものとして地方厚生局長等に届け出た病院である保険医療機関（以下「計画策定病院」という。）が、あらかじめがんの種類やステージを考慮した地域連携診療計画を作成し、がん治療を担う別の保険医療機関と共有し、かつ、当該患者の同意を得た上で、入院中又は当該保険医療機関を退院した日から起算して30日以内に、当該計画に基づき当該患者の治療計画を作成し、患者に説明し、文書により提供するとともに、退院時又は退院した日から起算して30日以内に当該別の保険医療機関に当該患者に係る診療情報を文書により提供した場合（がんと診断されてから最初の入院に係るものに限る。）に、退院時又は退院した日から起算して30日以内に1回に限り所定点数を算定する。

B005-6-2 がん治療連携指導料

令和2年3月5日保医発0305第1号厚生労働省通知 抜粋

地域連携診療計画は、あらかじめがん診療連携拠点病院等において、がんの種類や治療方法等ごとに作成され、当該がん診療連携拠点病院等からの退院後の治療を共同して行う複数の連携保険医療機関との間で共有して活用されるものであり、病名、ステージ、入院中に提供される治療、退院後、計画策定病院で行う治療内容及び受診の頻度、連携医療機関で行う治療の内容及び受診の頻度、その他必要な項目が記載されたものである。

H007-4 リンパ浮腫複合的治療料

令和2年3月5日厚生労働省告示第五十七号 抜粋

リンパ浮腫複合的治療料

- 1 重症の場合 200点（1日につき）
- 2 1以外の場合 100点（1日につき）

注1

別に厚生労働大臣が定める施設基準に適合しているものとして地方厚生局長等に届け出た保険医療機関において、リンパ浮腫の患者に複合的治療を実施した場合に、患者1人1日につき1回算定する。

注2

1の場合は月1回（当該治療を開始した日の属する月から起算して2月以内は計11回）に限り、2の場合は6月に1回に限り、それぞれ所定点数を算定する。

令和2年3月5日保医発0305第1号厚生労働省通知 抜粋

- (1) リンパ浮腫複合的治療料は、鼠径部、骨盤部若しくは腋窩部のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍に対する手術を行った患者又は原発性リンパ浮腫と診断された患者であって、国際リンパ学会による病期分類Ⅰ期以降のものに対し、複合的治療を実施した場合に算定する。なお、この場合において、病期分類Ⅱ期以降の患者が「1」の「重症の場合」の対象患者となる。
- (2) リンパ浮腫複合的治療料は、専任の医師が直接行うもの又は専任の医師の指導監督の下、専任の看護師、理学療法士若しくは、作業療法士が行うものについて算定する。あん摩マッサージ指圧師〔当該保険医療機関に勤務する者であって、あん摩マッサージ指圧師の資格を取得後、2年以上業務に従事（うち6月以上は当該保険医療機関において従事）し、施設基準に定める適切な研修を修了した者に限る〕が行う場合は、専任の医師、看護師、理学療法士又は作業療法士が事前に指示し、かつ事後に報告を受ける場合に限り算定できる。いずれの場合も、患者1名に対し従事者1名以上の割合で実施する。
- (3) リンパ浮腫複合的治療料は、弾性着衣又は弾性包帯による圧迫、圧迫下の運動、用手的リンパドレナージ、患肢のスキンケア及び体重管理等のセルフケア指導等を適切に組み合わせ、「1」の「重症の場合」は1回40分以上、「2」の「1以外の場合」は1回20分以上行った場合に算定する。なお、一連の治療において、患肢のスキンケア、体重管理等のセルフケア指導は必ず行う。また、重症の場合は、毎回の治療において弾性着衣又は弾性包帯による圧迫を行う（圧迫を行わない医学的理由がある場合を除く）。
- (4) 当該保険医療機関において、直近1年間にリンパ浮腫指導管理料を50回以上算定していない場合は、リンパ浮腫の診断等に係る連絡先として届け出た保険医療機関（直近1年間にリンパ浮腫指導管理料を50回以上算定しているものに限る）においてリンパ浮腫と診断され、リンパ浮腫の複合的治療を依頼する旨とともに紹介されたものについてのみ算定できる。

2. リンパ浮腫の病因と病態

ポイント

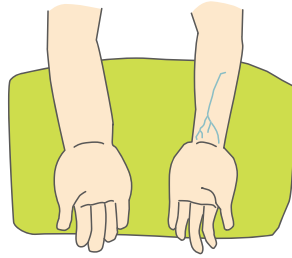
- ▶がんの手術により腋窩リンパ節、鼠径リンパ節を郭清すると、上肢・下肢のリンパ浮腫が発症する可能性があります。
- ▶リンパ浮腫の主な症状は、むくみ感、重だるさ、疲れやすさなどです。
- ▶リンパ浮腫が急激に悪化した場合、皮膚の色調の変化（暗赤色やピンク色）や痛みを生じることがあります。

- ・リンパ浮腫は、がんの手術治療として行ったリンパ節郭清術によりリンパ液の流れが滞り、リンパ液が徐々に皮下組織に貯まることで起こります。
- ・発症時期には個人差があり、術直後から起こることもあれば、何年も経過してから発症する場合もあります。術後1～2年以内に自覚することが多く、特にがん治療が一段落ついた退院後や、日常生活に戻っていく時期には注意しましょう。放置しておくとう進行する可能性があります。
- ・リンパ節郭清術を受けたからといって、必ずしも全員が発症するわけではありません（発症率は施設によりますが、近年では1～2割と報告されています）。
- ・術後早期に（術後7～10日ごろ）、リンパ節郭清術の影響により一過性にむくむことがあります（主に外陰部、下腹部、大腿部）。一過性の場合は自然に消失します。
- ・乳がん手術でセンチネルリンパ節生検（腋窩）の場合、発症率がきわめて少ないと言われています。
- ・自覚症状が大事です。例えば、「服がきつくなった」「腕時計をとめるところが変わった」「左右で太さが違ったりだるい感じがする」などいつもと違うことがあれば、主治医あるいはリンパ浮腫専門外来にご相談ください。早期発見・治療が重要です。

リンパ浮腫の症状（病期によって症状は異なります）

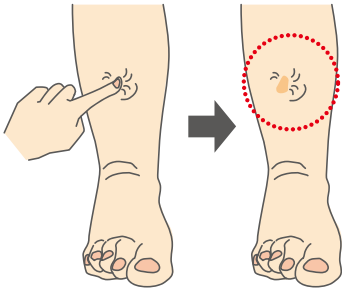


- 腫れぼったい感じがする
- 重だるい感じがする



- 皮膚のしわが目立たない
- 腕の静脈の見え方に左右差がある

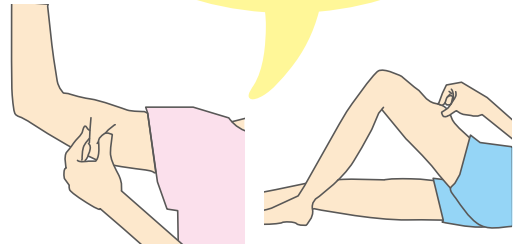
浮腫がある部位では
皮膚がつまみにくくなります。
皮膚をつまんで左右差がない
かみてみましょう。



- 押したら跡がつく（圧痕）



- 皮膚が乾燥し硬くなる



リンパ浮腫の進行度（病期）

0期	潜在期	臨床的には顕在化していないが、リンパ管造影、リンパシンチグラフィーなどの検査でリンパ管系の異常が確認できる。
1期	可逆期	圧痕ができる柔らかい浮腫。 患肢を挙上することでむくみが軽減する。
2期	非可逆期	二次的な組織病変を伴う浮腫。 患肢を挙上しても効果は少ない。 早期では、皮膚は硬くなるが圧痕が残る。 晩期には圧痕は残りにくくなる。
3期	象皮症	象皮様の硬い浮腫。 角化やリンパ小疱などの典型的な皮膚変化も 多く認められる。

① 指で押したときにくぼみ
（圧痕）ができるか

② 浮腫が柔らかいか硬いか

は、進行度を見分ける
重要なポイントです。



1期
可逆期



2期
非可逆期



2期晩期



3期
象皮症

3. リンパ浮腫の治療方法の概要

ポイント

▶「複合的理学療法」はリンパ浮腫の代表的な治療法であり、国際的に承認された保存的治療です。治療の柱は、①スキンケア ②用手的リンパドレナージ ③圧迫療法 ④圧迫下での運動療法の4つです。

なお、わが国のがんのリハビリテーション研修・リンパ浮腫研修では、複合的理学療法に日常生活指導を加えた「複合的治療」が標準的治療であるとしています。

▶近年、リンパ浮腫に対する外科治療として、形成外科医による手術療法（リンパ管細静脈吻合術、マイクロサージャリー）が普及してきていますが、手術適応については専門医へ相談されることをおすすめします。

「複合的理学療法」

①スキンケア

肌のバリア機能を高め、感染を予防します。

②用手的リンパドレナージ

貯まったリンパ液を適切な方向に誘導・排液します。

③圧迫療法

圧迫により、用手的リンパドレナージによって改善された良好な状態を維持し、リンパ液の再貯留を防ぎます。

④圧迫下での運動療法

圧迫した状態での運動により、筋肉や関節のポンプ作用が働き、静脈やリンパ液の流れを促進します。

「複合的治療」

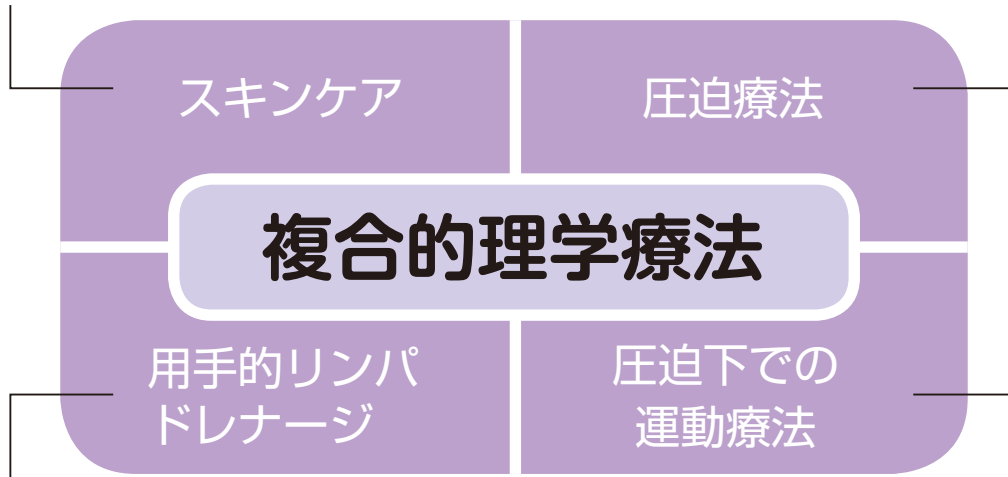
上記 ①～④ + 日常生活指導



スキンケア



圧迫療法



用手的リンパドレナージ



圧迫下での運動療法

《治療の目安》

「複合的理学療法」の各要素をどのように組み合わせて治療するかは、リンパ浮腫の病期によって異なります。医師の指示に従って、適切な治療を行いましょう。

病期		用手的リンパドレナージ	弾性着衣	弾性包帯	圧迫下での運動
0期	潜在期	↓	} 圧迫療法		↓
1期	可逆期		↓	↓	
2期	非可逆期		↓	↓	
3期	象皮症		↓	↓	

4. セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の 停滞を予防及び改善するための具体的実施方法

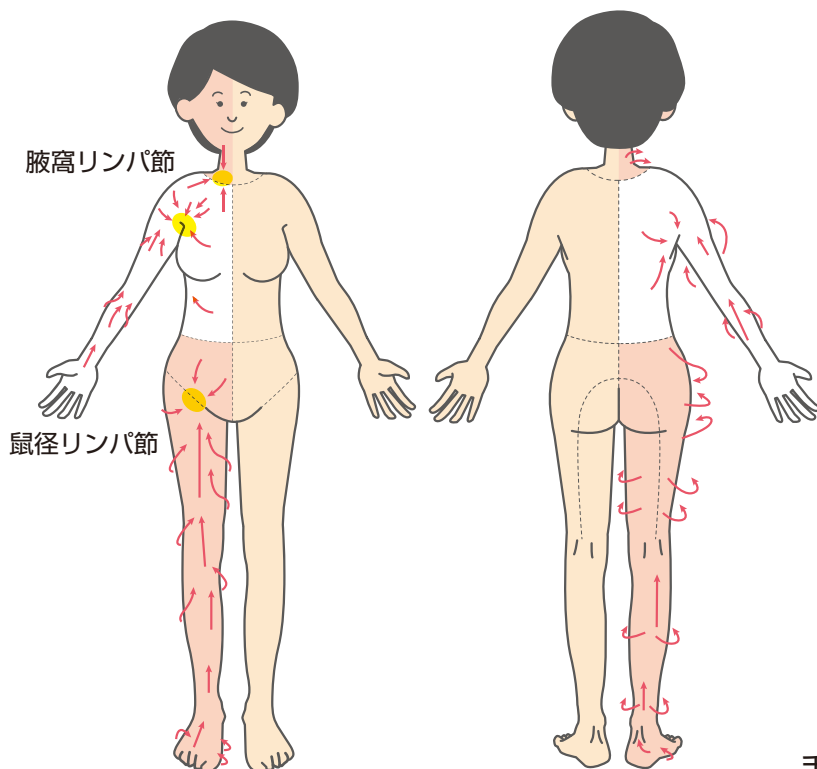
4-1. 「リンパドレナージ」に関すること

ポイント

- ▶ 用手的に、やさしい圧で、皮膚や皮下に貯まったリンパ液を排液（ドレナージ）します。
- ▶ 浮腫の部位に応じて、適切なリンパ節の方向にリンパ液を誘導します。
- ▶ 患者自身が行うセルフリンパドレナージと医療リンパドレナージセラピストが行う治療としてのリンパドレナージは、細かい手技が異なります。
- ▶ 術後早期から、医師の指示のもとにセルフリンパドレナージを開始することができます（予防指導）。

以下、皆様の理解を促すため、「リンパドレナージ」を「リンパマッサージ」と表記します。

全身の主な表在リンパ管の流れ



-----の分水嶺（体液区分線）により体表のリンパの流れは決まった方向に流れていきます。

リンパマッサージの実際



流す



ほぐす

手技はさまざまですが、2期以上の症例では、皮膚の表面をやさしくなでるだけではなく、硬くなった組織をほぐしていきます。

注意

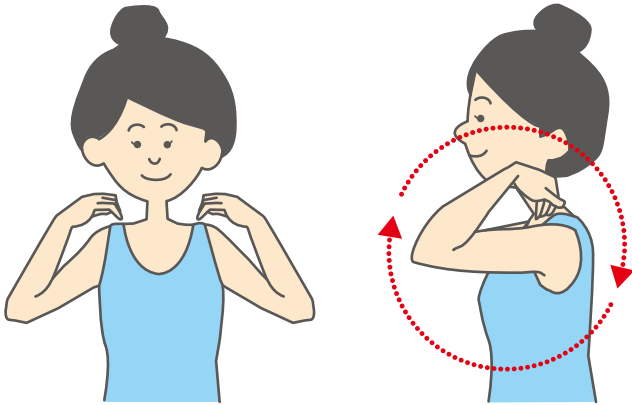
医療リンパドレナージと美容リンパドレナージ（エステ）とは手技が異なります！
リンパ節郭清をした患者には、安易に美容エステをすすめないようにしましょう。

リンパマッサージの手順

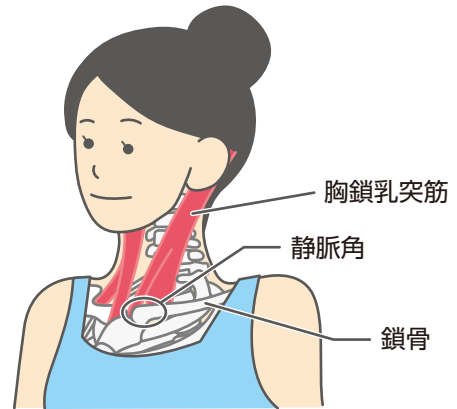
- ① 前処置：肩回し、腹式呼吸
- ② 前処置：目的の健側のリンパ節～患側手前まで（健側）
- ③ 患側のマッサージ
- ④ 後処置：患側→目的の健側のリンパ節
（②、③の逆ルートになります）

がん術後の続発性リンパ浮腫において、リンパマッサージは健側からスタートし、健側のリンパ活性を高めてから患側にうつります。

① 肩回し

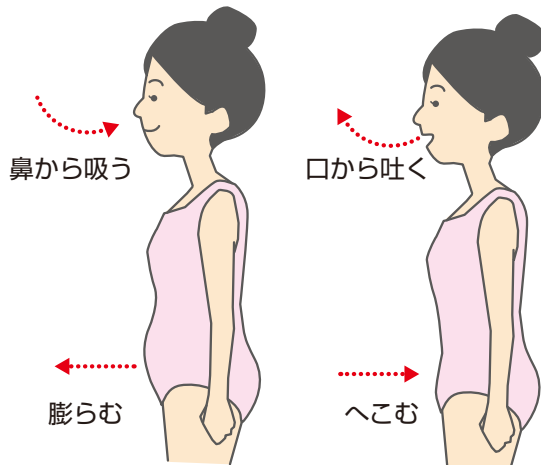


・首のつけね～肩をしっかり大きく動かしましょう。



・鎖骨と胸鎖乳突筋の交差部付近にある「静脈角」を意識しましょう。

② 腹式呼吸



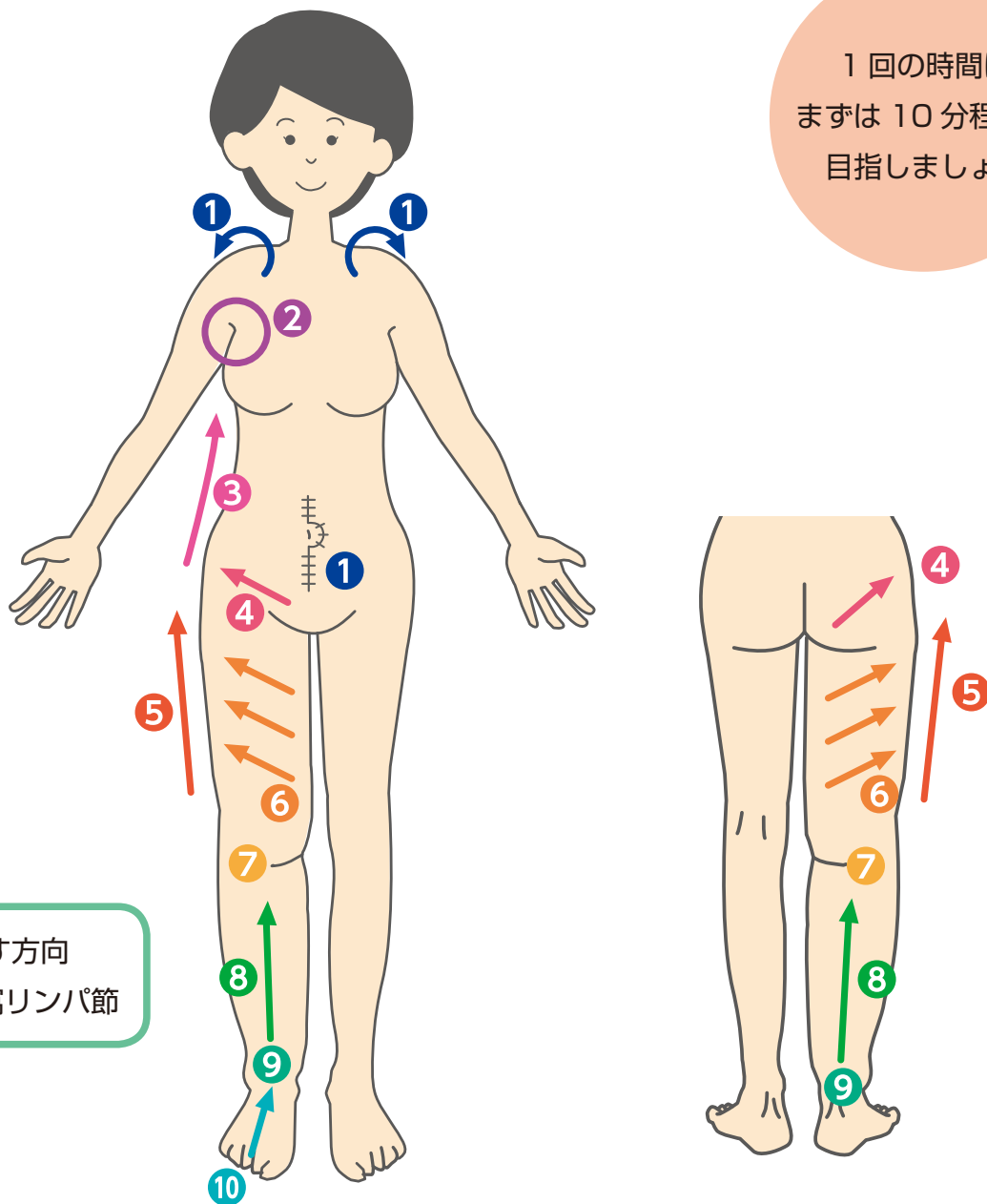
- ・ゆっくりと口から息を吐ききると、自然に鼻から吸うことができます。
- ・横隔膜の上下運動を意識しましょう。

リンパの流れは非常に緩やかですので、ゆっくり行いましょう

やさしい圧で皮膚の表面を動かすように行いましょう

右下肢リンパ浮腫に対するリンパマッサージ

1 回の時間は
まずは 10 分程度を
目指しましょう

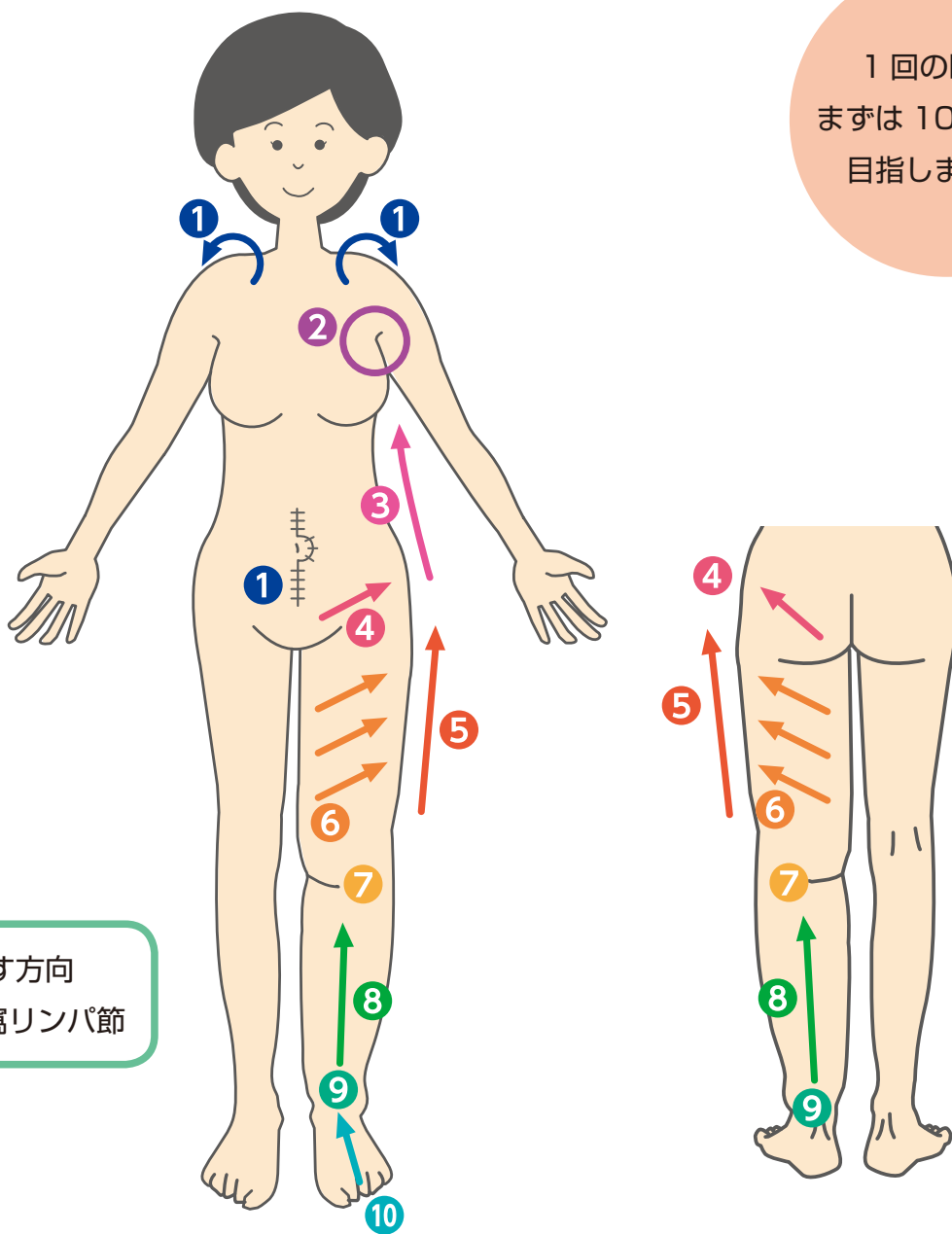


流す方向
2 右腋窩リンパ節

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ① 共通の前処置：肩回し、腹式呼吸 | ⑥ 右大腿内側→右大腿外側 |
| ② 右腋窩リンパ節 | ⑦ 膝（前、後面） |
| ③ 右体側（→右腋窩） | ⑧ 右下腿（前、後面） |
| ④ 外陰部→右下腹部→右体側
右臀部→右体側 | ⑨ 右足首（内果、外果含む） |
| ⑤ 右大腿外側 | ⑩ 右足背 |
| | 最後に⑩～②へ戻る |

左下肢リンパ浮腫に対するリンパマッサージ

1 回の時間は
まずは 10 分程度を
目指しましょう

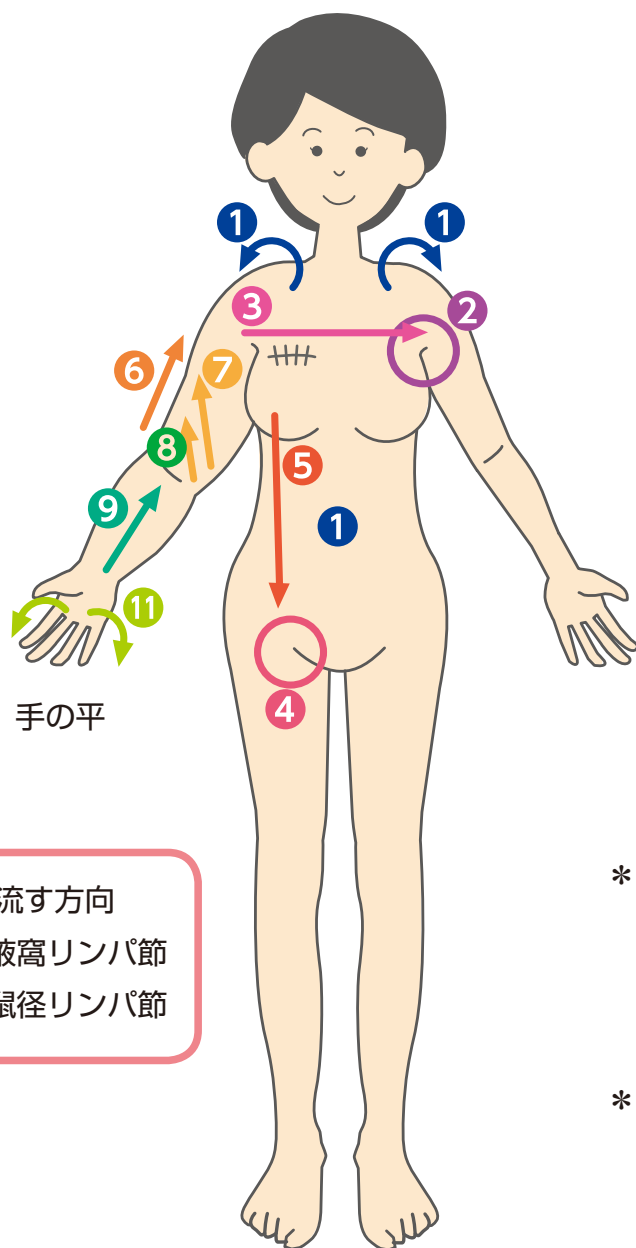


流す方向
②左腋窩リンパ節

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ① 共通の前処置：肩回し、腹式呼吸 | ⑥ 左大腿内側→左大腿外側 |
| ② 左腋窩リンパ節 | ⑦ 膝（前、後面） |
| ③ 左体側（→左腋窩） | ⑧ 左下腿（前、後面） |
| ④ 外陰部→左下腹部→左体側
左臀部→左体側 | ⑨ 左足首（内果、外果含む） |
| ⑤ 左大腿外側 | ⑩ 左足背 |
| | 最後に⑩～②へ戻る |

右上肢リンパ浮腫に対するリンパマッサージ

1 回の時間は
まずは 10 分程度を
目指しましょう



流す方向

- ② 左腋窩リンパ節
- ④ 右鼠径リンパ節

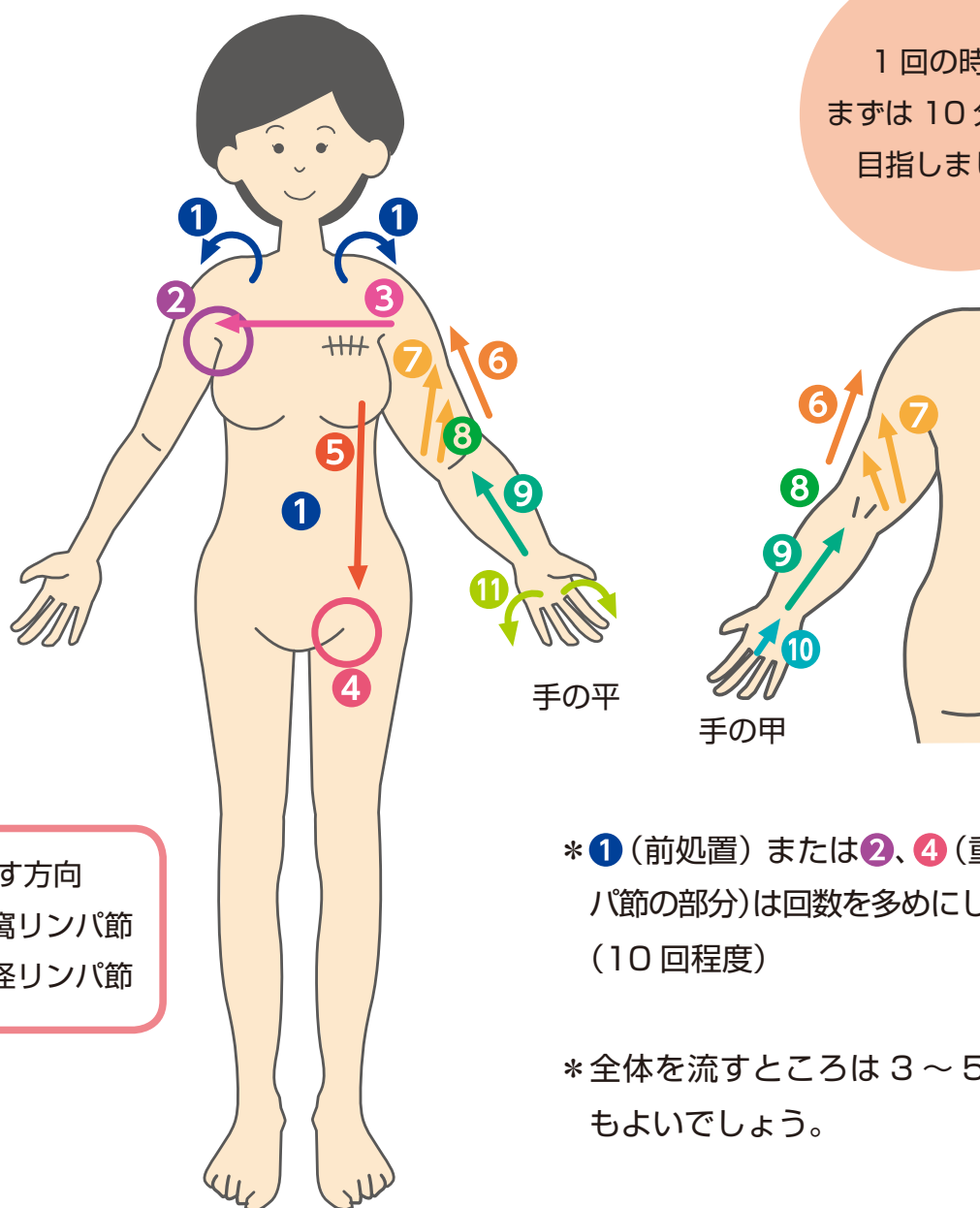
* ① (前処置) または ②、④ (重要なリンパ節の部分) は回数を多めにしましょう。(10 回程度)

* 全体を流すところは 3 ~ 5 回程度でもよいでしょう。

- ① 共通の前処置：肩回し、腹式呼吸
 - ② 左腋窩リンパ節
 - ③ 右腋窩→左腋窩
 - ④ 右鼠径リンパ節
 - ⑤ 右腋窩→右鼠径
 - ⑥ 右肩～右上腕外側
 - ⑦ 右上腕内側→右上腕外側
 - ⑧ 右肘
 - ⑨ 右前腕 (前、後面)
 - ⑩ 右手の甲
 - ⑪ 右手掌→手の甲
- 最後に ⑪～② へ戻る

左上肢リンパ浮腫に対するリンパマッサージ

1回の時間は
まずは10分程度を
目指しましょう



流す方向

- ② 右腋窩リンパ節
- ④ 左鼠径リンパ節

* ① (前処置) または②、④ (重要なリンパ節の部分) は回数を多めにしましょう。(10回程度)

* 全体を流すところは3~5回程度でもよいでしょう。

- ① 共通の前処置：肩回し、腹式呼吸
 - ② 右腋窩リンパ節
 - ③ 左腋窩→右腋窩
 - ④ 左鼠径リンパ節
 - ⑤ 左腋窩→左鼠径
 - ⑥ 左肩～左上腕外側
 - ⑦ 左上腕内側→左上腕外側
 - ⑧ 左肘
 - ⑨ 左前腕（前、後面）
 - ⑩ 左手の甲
 - ⑪ 左手掌→手の甲
- 最後に⑪～②へ戻る

4-2. 「弾性着衣または弾性包帯による圧迫」に関すること

ポイント

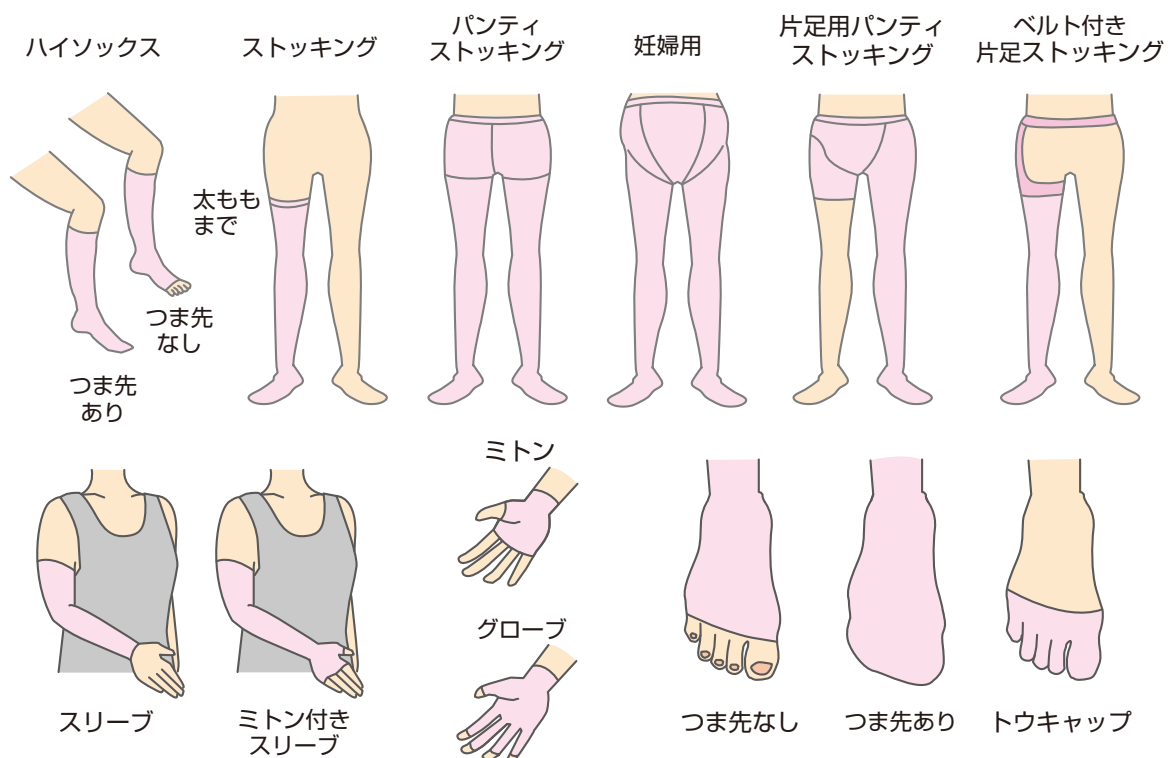
- ▶ 圧迫療法には弾性着衣、弾性包帯を用います。
- ▶ 弾性着衣、弾性包帯は多種類あり、医師の指示のもと、浮腫の状態により使い分けます。

- ・手術の際に使用する血栓予防の弾性ストッキング（ハイソックス）とリンパ浮腫治療用の弾性ストッキングは、圧迫力や構造が異なります。
- ・圧迫療法の開始時期・内容については、浮腫の状態により医師と相談して行いましょう。

弾性着衣の圧迫力の目安

- ▶ ~ 20mmHg 血栓症・静脈瘤の予防、ストリッピング術後、他疾患による浮腫
- ▶ 20 ~ 30mmHg 静脈瘤（軽度、高齢者）、小静脈瘤への硬化療法後
- ▶ 30 ~ 40mmHg 静脈瘤、静脈血栓後症候群、硬化療法後、リンパ浮腫（軽度～中等度）
- ▶ 40 ~ 50mmHg 静脈血栓後症候群、リンパ浮腫（中等度～高度）
- ▶ 50 ~ mmHg リンパ浮腫（高度）

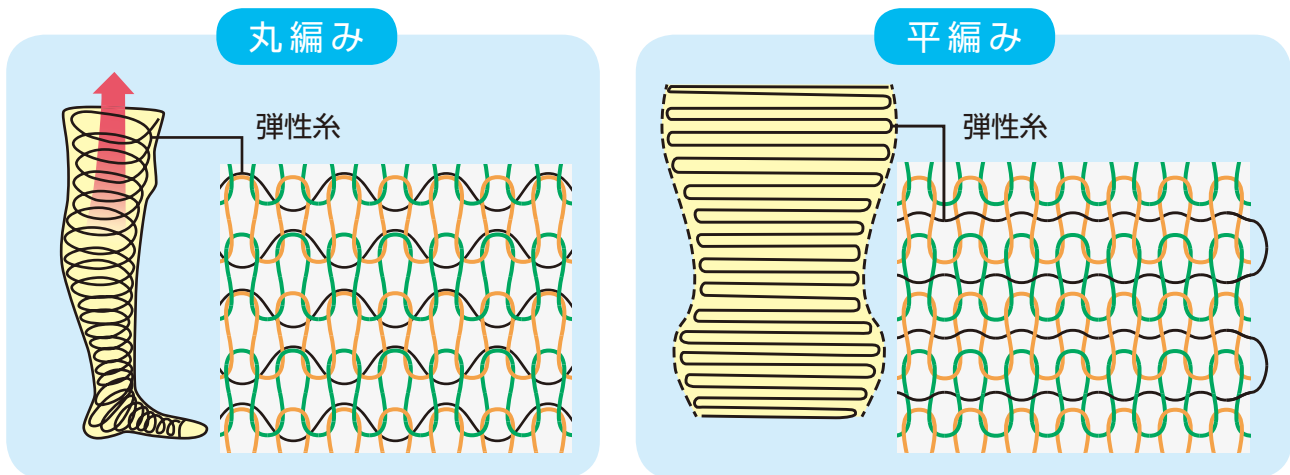
弾性着衣の種類



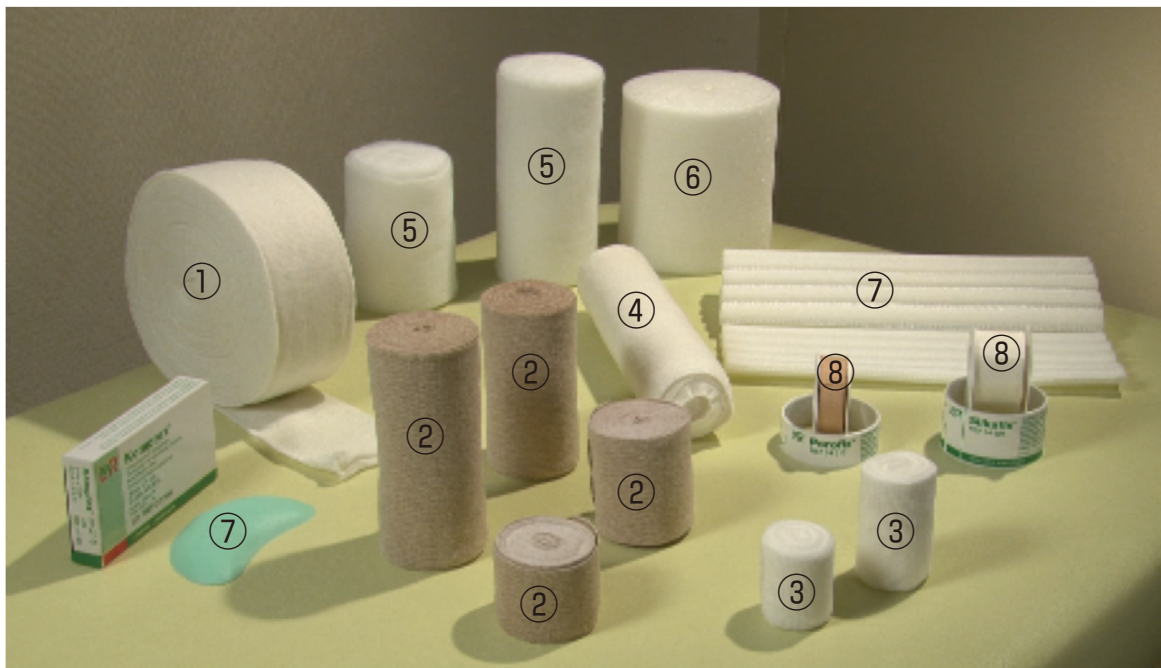
《弾性着衣の編み方》

- ・丸編みと平編みがあり、浮腫状態によって使い分けます。
- ・一般に市販されている大多数のストッキングは丸編みです。
- ・平編みはオーダーメイドの際によく用いられます。
- ・リンパ液が体幹に流れやすいよう、圧勾配が計算されています。

弾性ストッキング



圧迫療法での使用物品



- | | |
|-----------------|--------------------|
| ①伸縮性筒状包帯 | ⑤クッション包帯（パッティング包帯） |
| ②弾性包帯（ショーストレッチ） | ⑥ウレタンシート |
| ③伸縮ガーゼ包帯（指） | ⑦コンプレッション物品 |
| ④さらし包帯 | ⑧テープ |

チューブ型包帯（筒状包帯）



非常に弱圧で、単独では
圧勾配はなく、サポーターの
ような感覚で使用できます。



素材は主にコットンを使用し、タオル地のタイプもあります。
包帯の幅は多種類あり、太さにあわせて選ぶことができます。

チューブ型包帯（筒状包帯）応用例

浮腫の形状に合わせて、幅や丈の異なるものを組み合わせて使用します。
通常の弾性着衣が使用できない患者さんでも、衣類のように楽に着用できます。



スリーブ

グローブ



ハイソックス



ガードル



下着に接続させて



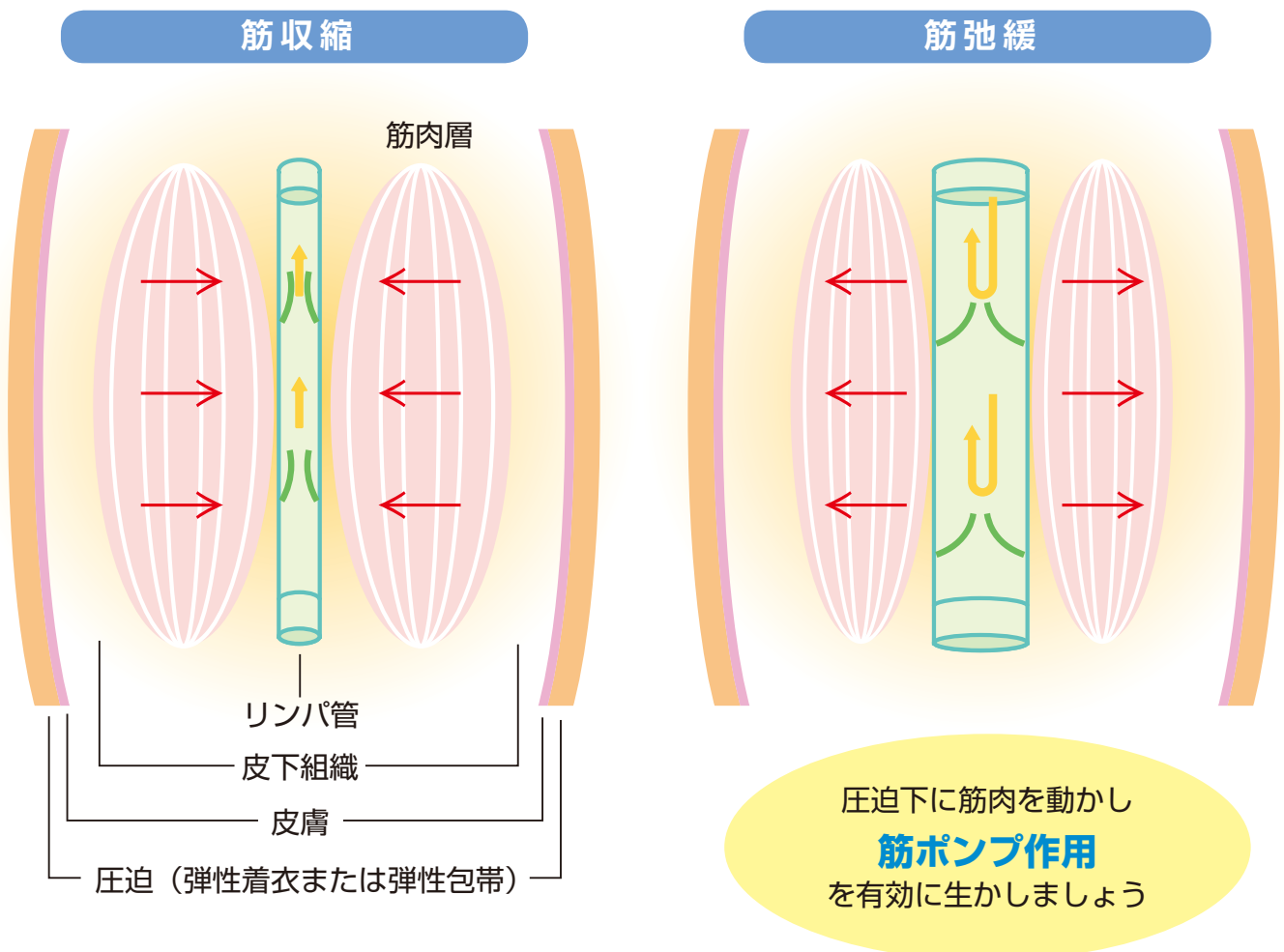
ロングストッキング

4-3. 「弾性着衣または弾性包帯を着用した状態での運動」に関すること

ポイント

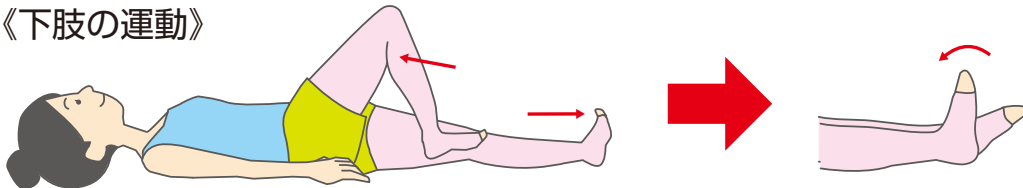
- ▶ 日常生活で負担にならない程度に継続しましょう。
- ▶ 圧迫した状態で運動を行いましょう。

- ・ 圧迫した状態で関節や筋肉を動かすことで、リンパ液の流れが促進されます。
圧迫せずに無理な運動を行うと、リンパ浮腫が悪化することがあります。
- ・ 上肢の場合、手関節や肘関節を曲げ伸ばしたり、手を握ったり開いたりしましょう。
- ・ 下肢の場合、ウォーキング、足首・膝の曲げ伸ばしなどを行うようにしましょう。

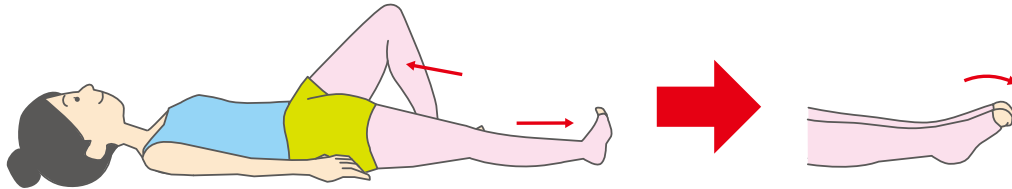


運動療法

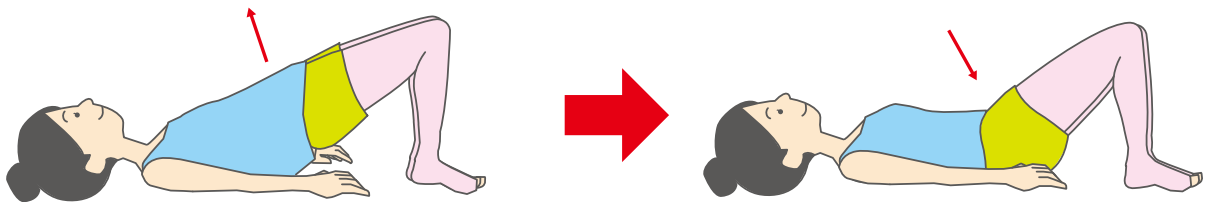
《下肢の運動》



足首を曲げて膝頭を胸の方向へ近づける

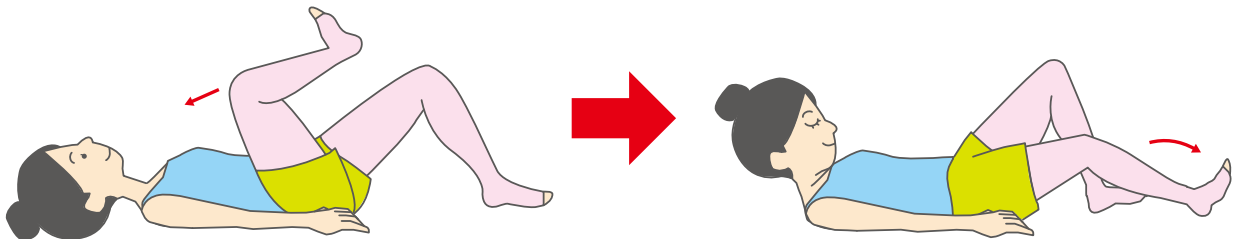


足先を伸ばす



骨盤を上を持ち上げる

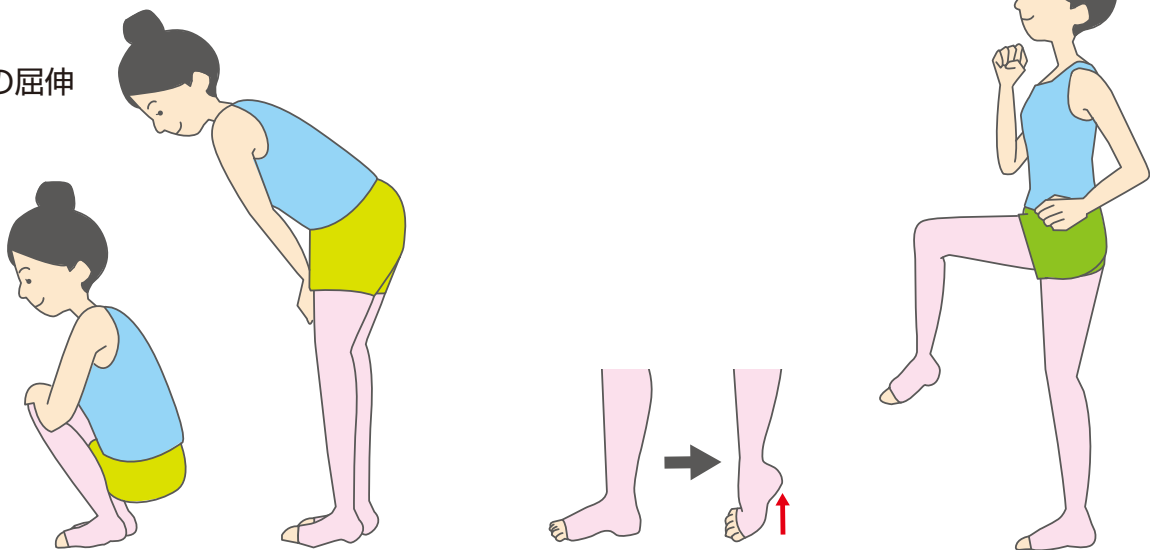
骨盤をゆっくり下げる



あおむけで自転車こぎ

横になった状態でも運動できます

膝の屈伸



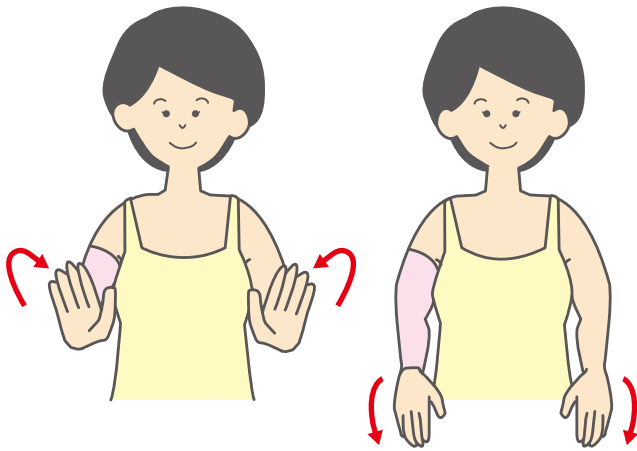
立位が難しい場合は、座位から立ち上がり、また座位に戻るという方法で膝の曲げ伸ばしをすることもできます

つま先立ち

もも上げ

座ったままでも行えます

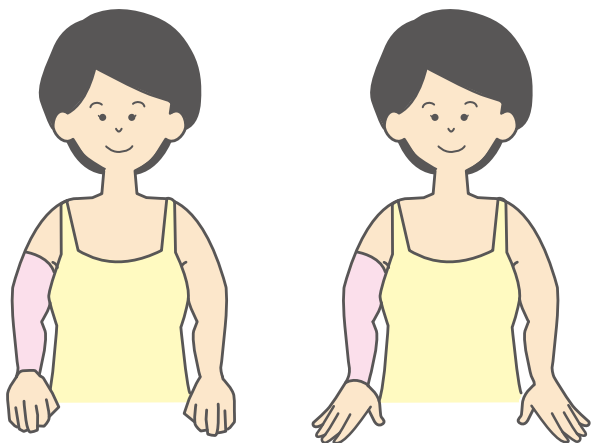
《上肢の運動》



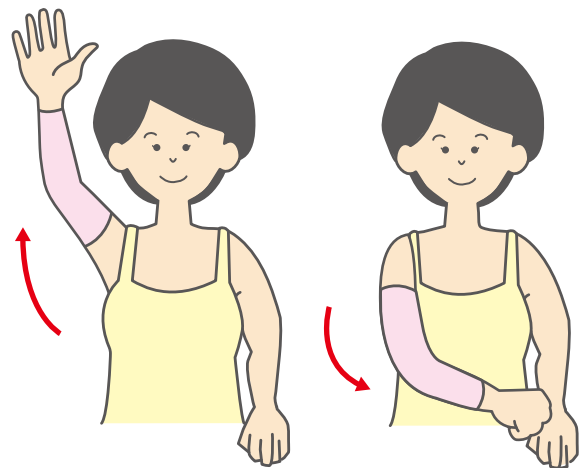
手をパタパタと上げ下げする



肘を支え、手首を内側、外側へ向ける



グーパー運動



空の星をつかんでひきよせるイメージで

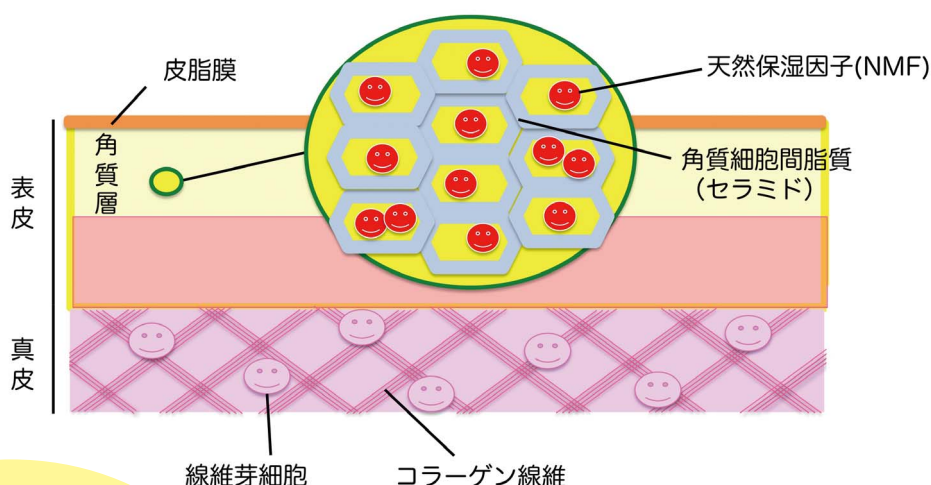
圧迫下の運動療法は、特別な運動を行う必要はありません。
普段から行っている運動を、日常生活の一部として取り入れていきましょう。

4-4. 「保湿及び清潔の維持等のスキンケア」に関すること

ポイント

- ▶ 白癬（水虫）や陥入爪（巻き爪）がある場合は早めに治療しましょう。
- ▶ 清潔を維持し、乾燥しないようにしましょう。

皮膚のバリア機能



リンパ浮腫の皮膚は乾燥しやすくバリア機能が低下しているため感染しやすくなっています。皮膚の保清、保湿、保護をこころがけましょう

皮膚のバリア機能は、主に角質層やその表面を覆う皮脂膜により担われています。

リンパの流れを悪くすること

- ・リンパ管・リンパ節の障害
- ・リンパうっ滞を起こす長時間の立位・座位
- ・局所的な締め付け
- ・炎症
- ・局所の過度の温熱、過度の運動
- ・体重増加

気をつけましょう！



保湿剤は、刺激が強いもの（香料がきついものや、鉱物油のもの）は避け、刺激の弱いものを使用しましょう

- ・保湿剤は市販の使いなれたものでかまいません。医師からは、保湿用にヒルドイド軟膏（ローション）、乾燥して硬くなった部分にはケラチナミン軟膏などが処方されます。



身体を洗うときは、皮膚を傷つけないようよく泡をたててやさしく洗いましょう



あかすりは皮膚を強くこするため、避けましょう

- ・白癬（水虫）や陥入爪（巻き爪）は、しっかり治療しましょう。



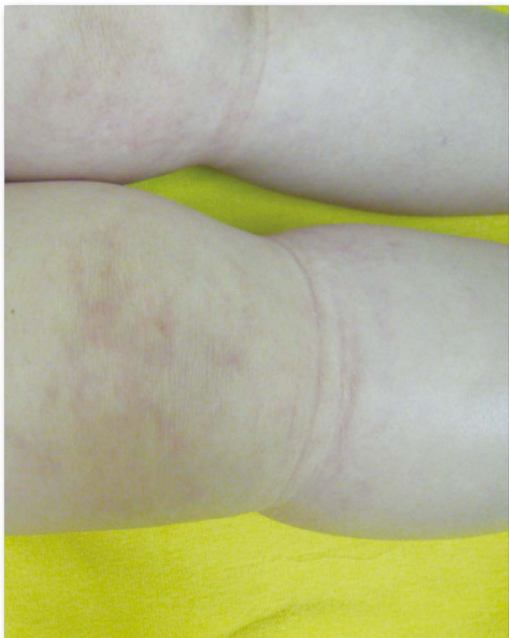
5. 生活上の具体的注意事項

ポイント

- ▶リンパ浮腫の発症予防、あるいは悪化を予防するためには、衣類、生活環境、家事、仕事、旅行、スポーツなど、日常生活でちょっとしたことに注意しましょう。
- ▶適正な体重を維持しましょう。
- ▶腋窩リンパ節を郭清した場合は、患側上肢での血圧測定、点滴注射、採血をできるだけ避けましょう（必要時には、担当医に確認しましょう）。
- ▶患部の鍼灸治療、強いマッサージは避けましょう。

Q 下着はどのような物が良いですか？

A 身体の一部を締め付けるような衣服や下着（靴下）はリンパ液の流れが悪くなるので注意しましょう。ゴムやレースがついた下着は、皮膚に跡がつかないようにものを選びましょう。



ハイソックスによるくいこみ



短いソックスによるくいこみ

跡がつくということは、リンパの流れがせきとめられていると考えましょう。

Q 雪かきをしても良いですか？

A 雪かきは、ご家族に協力をお願いしましょう。協力が得られない場合は、除雪作業の依頼や、雪が多くなる前に雪かきするなど腕や足の負担にならないようにしましょう。

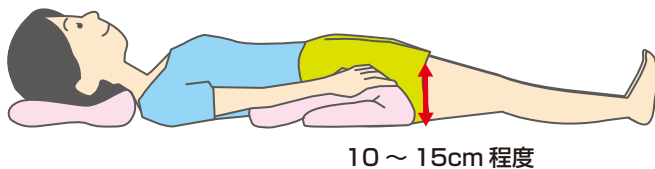


Q 旅行に行きたいのですが・・・

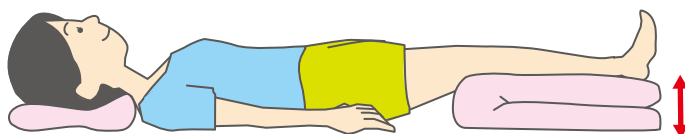
A 長時間の同一体位は避けましょう。旅行の際、長時間の運転や長距離バス・飛行機での移動時には、こまめに休憩をとり、手足を動かすようにしましょう。

Q 寝る時の注意点はありますか？

A 横になって休む時は、腕や足をあげましょう。
(10～15cm程度の高さ)

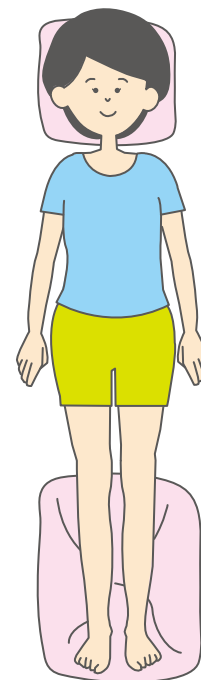


10～15cm程度



10～15cm程度

腕や足が浮かないように
上手に傾斜をつくりましょう



大判のクッションや枕、
座布団を使うのもよいでしょう

Q 脱毛、除毛はしても良いですか？

A 脱毛、除毛は皮膚刺激により感染の原因にもなります。特に、かみそり、電気シェーバーなどはおすすめできません。

Q マッサージや鍼治療はしても良いですか？

A むくむ可能性のある部位以外であれば、マッサージや鍼治療は可能です。

Q 足のむくみがあるのですが、靴はどんなものが良いのでしょうか？

A 高いヒールや足にくいこむデザインのもの避けましょう。全体的にきついもの、部分的に圧迫の強いものなど、無理がかかる靴は浮腫が悪化する原因になります。



Q 太っているとどうしてむくみに良くないのでしょうか？

A 脂肪がリンパ管を圧迫してリンパ液の流れが悪くなり、浮腫の発症や悪化につながる可能性があります。

Q 正座しても良いですか？

A 足のむくみの場合、正座により膝の部分でリンパの流れが滞ってしまいますので、おすすめできません。

Q 弾性着衣は夜間につけても良いですか？

A 夜間もスリーブやストッキングを装着する場合は、日中装着しているものよりも圧を下げたものにしましょう。古くなって楽にはけるようになったものを利用していいでしょう。医師に相談し、指示に従いましょう。

Q スポーツをしても良いですか？

A 浮腫のある腕や足に過度に負担がかかる運動は避けましょう（テニス、バレーボール、バスケットボールなど）。

Q ガーデニングをしてもいいでしょうか？

A ガーデニングをするときは、直接手足が土に触れないように手袋や靴をはきましょう。なるべく皮膚を露出しないような服装で行いましょう。また、適度に休憩をとりながら行いましょう。



6. 感染症の発症等、増悪時の対処方法

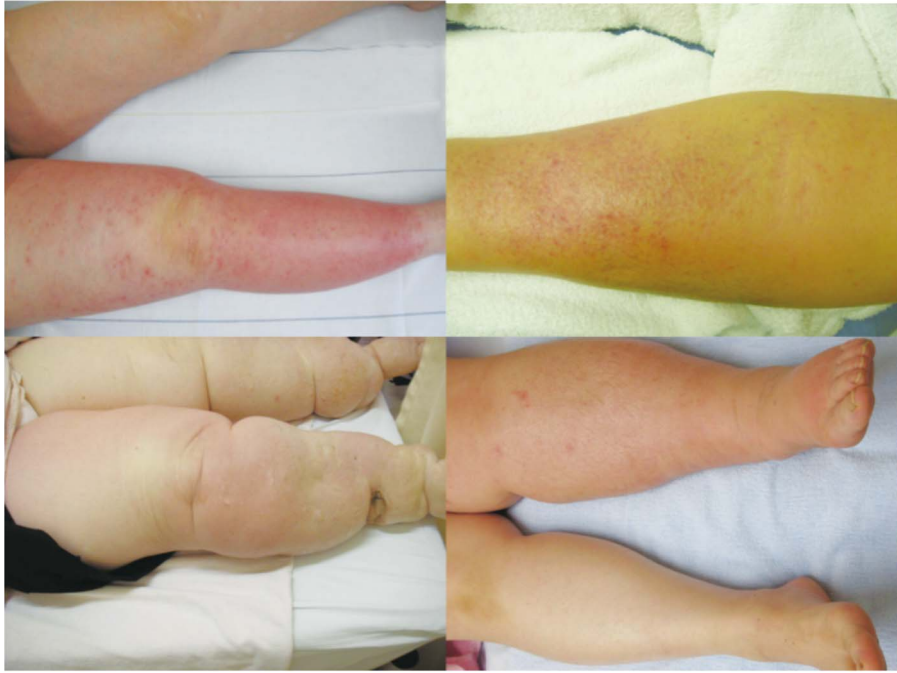
ポイント

- ▶ 蜂窩織炎は皮下組織の広範囲の急性炎症であり、リンパ浮腫の合併症で多くみられます。38℃以上の発熱、患側の発赤、熱感、痛みを伴う場合があります。採血データでは白血球、CRPの上昇を認めます。
- ▶ 蜂窩織炎の治療法は抗生剤投与（内服または点滴）、冷罨法、安静です。

- ・ 蜂窩織炎を発症した場合、炎症が広がらないよう、リンパマッサージや圧迫療法を一時中止しましょう。
再開時期は医師の診察を受け、指示に従いましょう。
- ・ 原因は、主に虫刺されや、土いじり（ガーデニング）、感冒、疲労、重たいものを持ったなどがあげられますが、原因不明の場合もあります。
- ・ 浮腫部位に皮膚の赤み、発熱、身体のだるさを自覚したときは早めに病院を受診しましょう。（かかりつけ医、リンパ浮腫外来、皮膚科、内科など）
- ・ 蜂窩織炎は状況によって、入院治療が必要になる場合があります。
- ・ 蜂窩織炎を反復すると次第にリンパ浮腫が悪化する可能性があります。思いあたる原因がないか、生活習慣に問題がないかを見直し、改善点を見つけましょう。



急性皮膚炎、リンパ管炎、丹毒などは、蜂窩織炎と鑑別が必要な場合があります。



蜂窩織炎

患側の冷やし方

患部の熱感が強いとき、冷罨法が重要です。冷湿布ではなく、氷を用いてしっかり冷やしましょう。



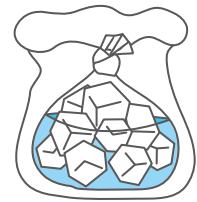
ビニールに氷と冷水を入れる



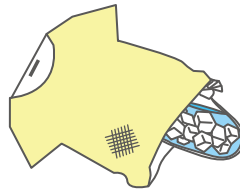
空気を抜きながら口をしぼる



ねじって口を閉じる



袋を二重にして口を閉じる



着古したシャツ
あるいは
タオルでくるむ



できたものをコロコロ転がして患部をまんべんなく冷やしましょう

7. 弾性着衣等の療養費申請(保険申請)について

ポイント

- ▶ 2008年(平成20年)4月1日より、四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣が保険適用となりました。(6カ月の間に2組まで)
- ▶ 支給対象となる疾患が決まっています。(下記①参照)
- ▶ 必要な書類を揃えて保険者の担当窓口へ持参し、所定の申請書による本人申請が必要です。

① 支給対象となる疾患

- ・ 鼠径部、骨盤部若しくは腋窩部のリンパ節郭清を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫または原発性の四肢のリンパ浮腫
- ・ 婦人科、乳腺外科、形成外科、泌尿器科、皮膚科などが主に関連します。

② 支給対象となる物品

- ・ 上記疾患の四肢リンパ浮腫の治療のため、医師の指示に基づき購入する弾性着衣など。
- ・ 弾性包帯については、弾性ストッキング、弾性スリーブおよびグローブを使用できないと認められた場合に限りです。

③ 弾性着衣の場合

(1) 支給対象：着圧30mmHg以上

※関節炎や腱鞘炎により、強い着圧では明らかに装着に支障をきたす場合など、医師の判断により特別の指示がある場合は20mmHg以上の着圧であっても支給されます。

(2) 支給回数：1度に購入する弾性着衣は、装着部位ごとに2着が限度です。

また、前回の購入から6か月経過後の再購入は支給対象です。

ただし、下記の場合は、医師による指示があればそれぞれ2着を限度として支給されます。

- ・ 乳がん、子宮がんなど複数部位の手術を受け、上肢及び下肢に必要な場合
- ・ 左右の乳がんの手術を受け、左右の上肢に必要な場合
- ・ 片側(右あるいは左)の上肢で弾性スリーブと弾性グローブの両方が必要な場合

- (3) 支給申請費用（1着あたり）
弾性ストッキング：上限28,000円（片足用は25,000円）
弾性スリーブ：上限16,000円
弾性グローブ：上限15,000円

④弾性包帯の場合

- (1) 支給対象：
医師の判断により弾性着衣を使用できないとの指示があるときに限り対象となります。
- (2) 支給回数：
1度に購入する弾性包帯は、装着部位ごとに2組が限度です。
前回の購入から6か月経過後の再購入は支給対象です。
- (3) 支給申請費用：
必要な物品（筒状包帯、パッチング包帯、ガーゼ指包帯、粘着テープ等を含む）1組がそれぞれ
上肢（1組） 上限7,000円 下肢（1組） 上限14,000円

⑤療養費申請に必要な書類

下記(1)～(6)を加入されている保険者（市役所・町村役場・全国健康保険協会各支部・健康保険組合など）へ提出します。

- (1)担当医師による弾性装着装着指示書（p32⑥参照）
- (2)領収書（装着指示書発行日以降の日付のもの）または費用の額を証する書類
※本人がいったん代金を立て替え払いし、後日保険者から払い戻しを受けます。
※本人申請が基本です。
※全額支給ではなく、弾性着衣や弾性包帯購入費の7割～9割が支給されます。
- 【本人負担額】
- ・75歳以上：1割（現役並み所得者は3割）
 - ・70～74歳：2割（現役並み所得者は3割）
 - ・70歳未満：3割
- (3)所定の申請書
- (4)保険証
- (5)通帳（世帯主の銀行の口座番号）
- (6)印鑑

⑥装着指示書

(別紙様式)

(悪性腫瘍の術後・原発性) 弾性着衣等 装着指示書

住 所			
氏 名		性別	男・女
生 年 月 日	明・大・昭・平・令	年	月 日
診 断 名			
手術等年月日	昭・平・令	年	月 日
手術の区分	(鼠径部 ・ 骨盤部 ・ 腋窩部) のリンパ節郭清を伴う 悪性腫瘍 (種類)		
装着指示日	令和	年	月 日
患 肢	右上肢 ・ 左上肢 ・ 右下肢 ・ 左下肢		
弾性着衣等 の 種 類	ストッキング ・ スリーブ ・ グローブ ・ 包帯 (※5) (着) (着) (着) (着)		
着 圧 指 示	mmHg		
特 記 事 項			

※記載上の注意

- 各欄に記載又は該当項目に○を付すこと。
- 「手術等年月日」欄について、悪性腫瘍の術後の場合、手術年月日を記載する。なお、他院で術を行った等の理由により詳細な日付は判らない場合は、「何年何月頃」との記載でも良い。また、原発性の場合、診療開始日を記載すること。
- 「手術の区分」欄の「(種類)」について、悪性腫瘍の具体的な種類を記載すること。
- 「患肢」及び「弾性着衣等の種類」が複数ある場合は、その内訳を「特記事項」欄に記載すること。
- 「弾性着衣等の種類」が包帯の場合は、包帯の装着を指示する理由を「特記事項」欄に記載すること。
- 「着圧指示」が30mmHg未満の場合は、装着が必要な理由を「特記事項」欄に記載すること。

本患者は、上記疾患のため、患肢を常時圧迫する必要があり、弾性着衣等の装着を指示しました。

令和 年 月 日

医療機関名
所在地
電話番号
医師名

- ・装着指示書の「記載上の注意」をよく読みましょう。
- ・押印は不要です。
- ・弾性包帯と弾性着衣を同時に申請することはできません。
- ・払い戻しには、約2週間～1か月程度の日数を要します。
(期間は保険者によって異なります。)

2015年7月20日開催の第4回北海道リンパ浮腫診療ネットワーク年次集会（北海道大学医学部）にご参加下さいました皆様には、本マニュアル内容について、グループワークでご討論いただきました。皆様のご尽力に心より御礼申し上げます。

監修：北海道リンパ浮腫診療ネットワーク
（代表：北海道大学病院婦人科 小林範子）

初 版：2016年3月
第2版：2022年3月

