

リレー連載

こころいふ健康塾

# 浮腫(むくみ)に 気をつけて!

今号は  
看護師が  
お伝えします



看護師 北川 行見

たかが「むくみ」と軽く考えないようにしましょう

不要なたんぱく質や老廃物、細菌・ウイルスなどを回収し、免疫にも関わるリンパ系。何らかの原因でこの流れが悪くなると、むくみにつながります。病気が原因の場合もあるので、続くようなら医師に相談しましょう。

## 浮腫の主な原因

### 〈全身性浮腫〉

- うっ血性心不全などの心性浮腫
- ネフローゼ症候群などの腎性浮腫
- 肝硬変などの肝性浮腫
- 甲状腺機能低下症や生理前などの内分泌性浮腫 など

### 〈局所性浮腫〉

- 深部静脈血栓症などの静脈性浮腫
- リンパ節郭清後のリンパ性浮腫
- 長期寝たきりによる廃用性浮腫
- 外傷や一般手術の後遺症 など

## むくみがあるときには

むくみ防止のために水分を控えるのは危険です。特に夏は熱中症のリスクが高くなるので注意しましょう。

### 保湿と清潔が大事!

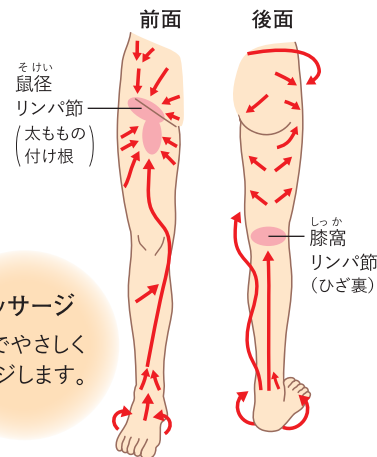
脚がむくんで皮膚に光沢があるようなときは、皮膚が引っ張られて傷つきやすい状態。リンパ液が皮膚から漏れ出したり、蜂窩織炎(ほうかしきえん)と呼ばれる感染症につながることもあるので、保湿ケアと清潔ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。指の間などは特に丁寧に。レッグウォーマーなどで皮膚を保護するのも効果的です。

### リンパ液の流れを助ける

適度な運動やマッサージなどが、リンパ液の流れを助けます。また、靴下などは履き口の緩いタイプを着用して締め付けをなくす、寝るときには足を少し高くするなど、リンパ液の流れを意識した生活を心がけましょう。

### 脚のセルフマッサージ

リンパ節に向かって、手のひら全体でやさしく皮膚の表面をなでるようにマッサージします。



## リンパ浮腫外来を開設しています

兵庫医科大学病院では、がんなどの治療に伴いリンパ節の外科的切除を行った患者さんなどを対象に、リンパ浮腫外来を開設しています。リンパ浮腫セラピストが、状態に応じて、ドレナージ(リンパ液を流すマッサージ)、圧迫療法、日常生活で気をつけたいことなどを指導します。浮腫にお悩みの方は、主治医にご相談ください。