

3月6日は

## 「世界リンパ浮腫の日」

リンパ浮腫とは、リンパの流れが損なわれることで生じるむくみのことです。

世界リンパ浮腫の日は、2016年アメリカでリンパ浮腫の啓発を目的に定められました。



World  
Lymphedema  
Day®  
March 6

乳がん、婦人科がん、前立腺がんなどの手術でリンパ節を切除した場合や、放射線治療によりリンパ管がダメージを受けた場合などに、リンパ浮腫が起こります。

リンパ浮腫はゆっくり進行します。初期に正しいケアを行うことで重症化を防げます。いったん重症化すると改善が難しいことがあります。



# リンパ浮腫ケアとは

当院ではリンパ浮腫に対して保存的治療を行っています。ご自身でもセルフケアできるように指導を行います。

## スキンケア

お肌を保湿し、傷つけないことが大切です。蜂窩織炎という感染症が起こるとリンパ浮腫が悪化することがあります。



## ドレナージ

皮膚の下に貯留しているリンパ液を流します。美容目的のリンパマッサージとは異なります。



## 圧迫療法

おもに日中にスリーブやストッキングを装着します。圧をかけることでリンパの流れを促すことができます。



## 運動

筋肉のポンプ作用でリンパの流れを促します。適切な体重管理をすることでリンパ浮腫の悪化を防げます。



リンパ浮腫でお困りの方は、主治医にご相談ください。当院以外で手術を受けた方は手術を受けた病院でご相談ください。