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

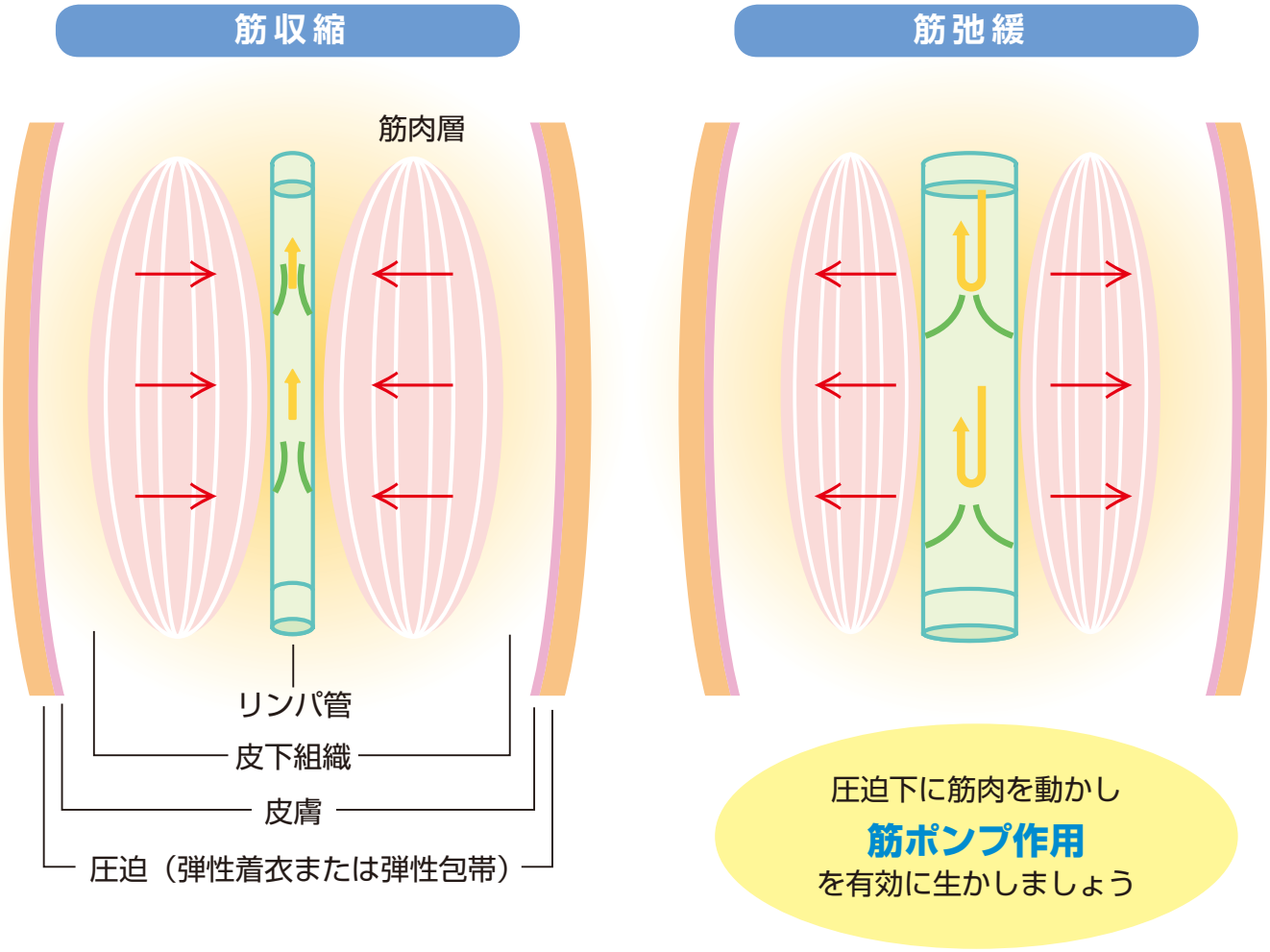
▶日常生活で負担にならない程度に継続しましょう。

▶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。

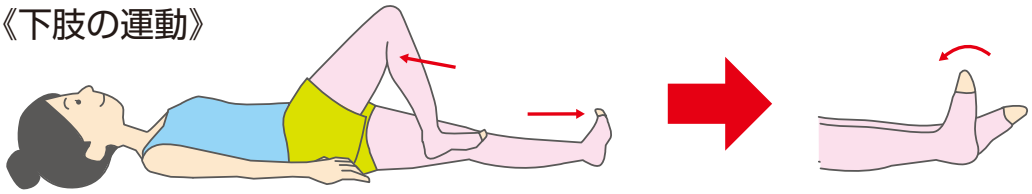
・上肢の場合、手関節や肘関節を曲げ伸ばしたり、手を握ったり開いたりしましょう。

・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。

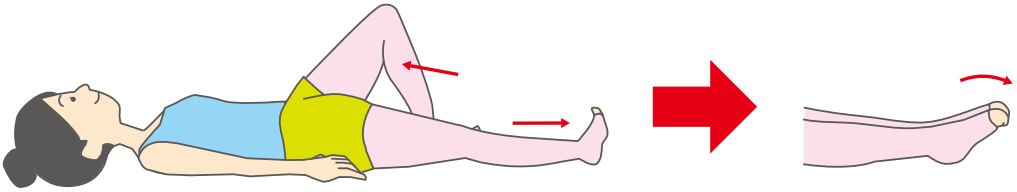


運動療法

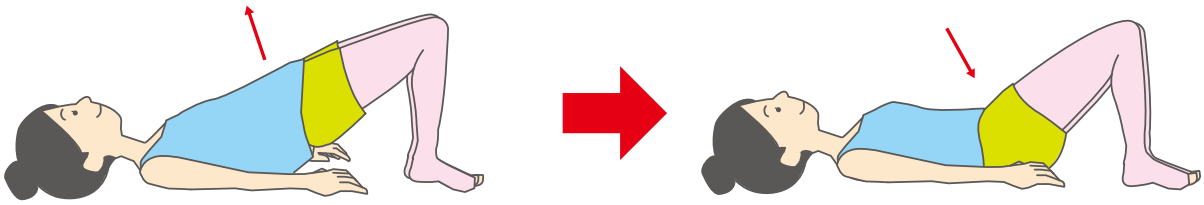
《下肢の運動》



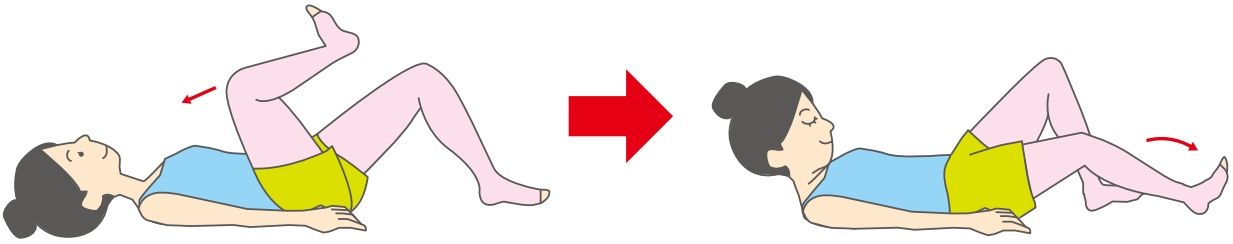
足首を曲げて膝頭を胸の方向へ近づける



足先を伸ばす



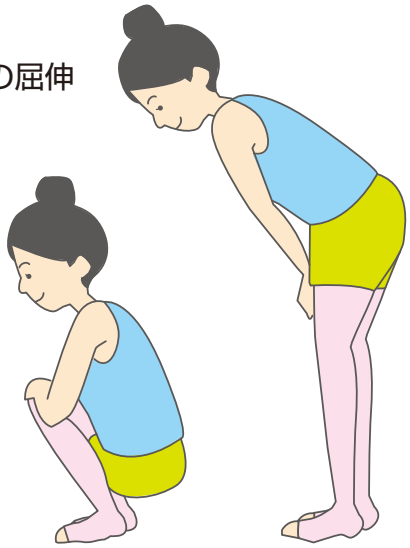
骨盤を上に持ち上げる　　骨盤をゆっくり下げる



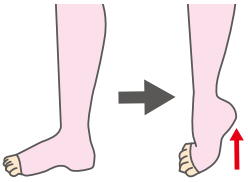
あおむけで自転車こぎ

横になった状態でも運動できます

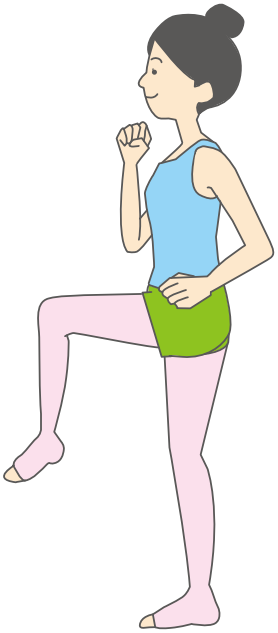
膝の屈伸



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



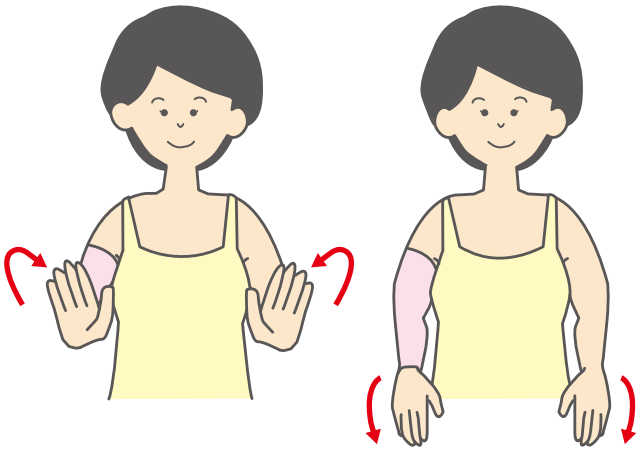
つま先立ち



もも上げ

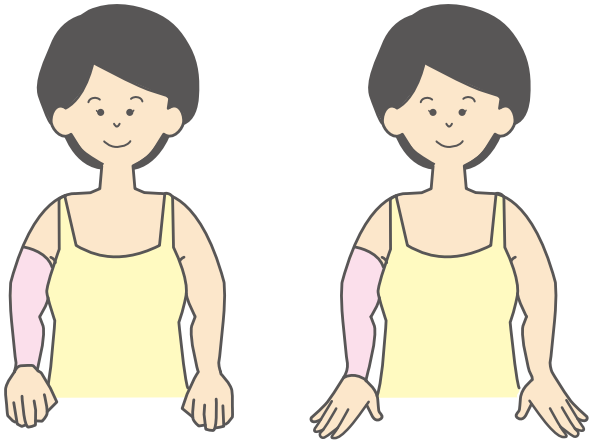
座ったままでも行えます

《上肢の運動》

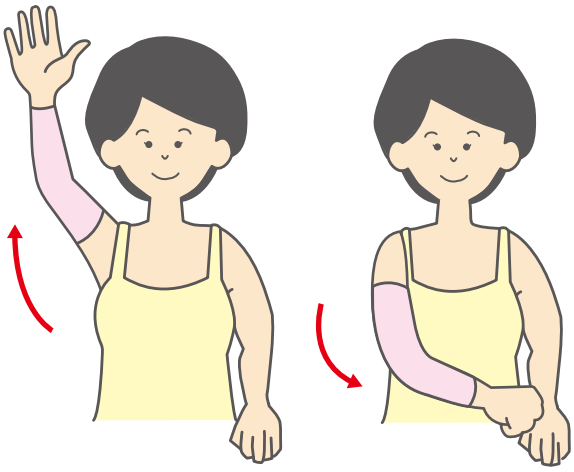


手をパタパタと上げ下げする

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。

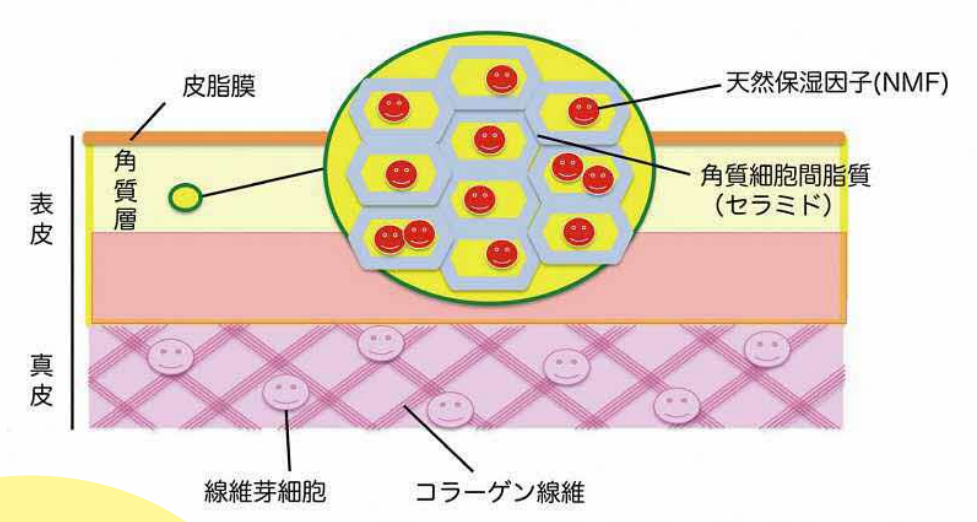
4 - 4.「保湿及び清潔の維持等のスキンケア」に関すること

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。

気をつけ
ましょう！

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

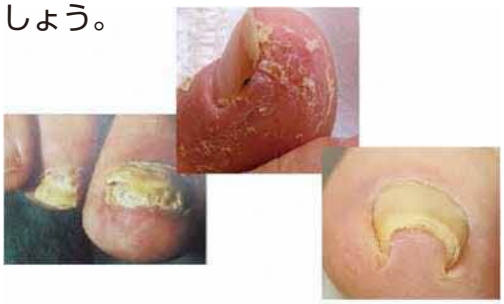
保湿剤は、刺激が強いもの（香料がきついものや、鉱物油のもの）は避け、刺激の弱いものを使用しましょう

・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な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？

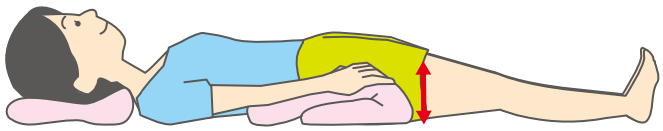
A 雪かきは、ご家族に協力をお願いしましょう。協力が得られない場合は、除雪作業の依頼や、雪が多くなる前に雪かきするなど腕や足の負担にならないようにしましょう。

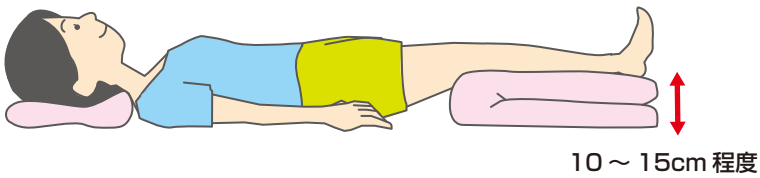
Q 旅行に行きたいのですが・・・

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。

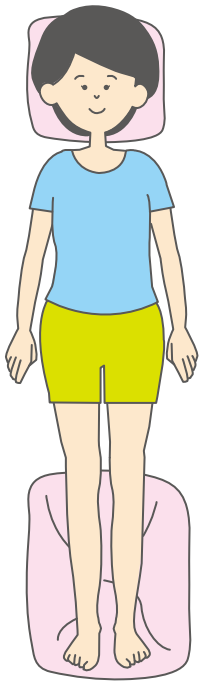
Q 寝る時の注意点はありますか？

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）





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は避けましょう。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もいいでしょう。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。

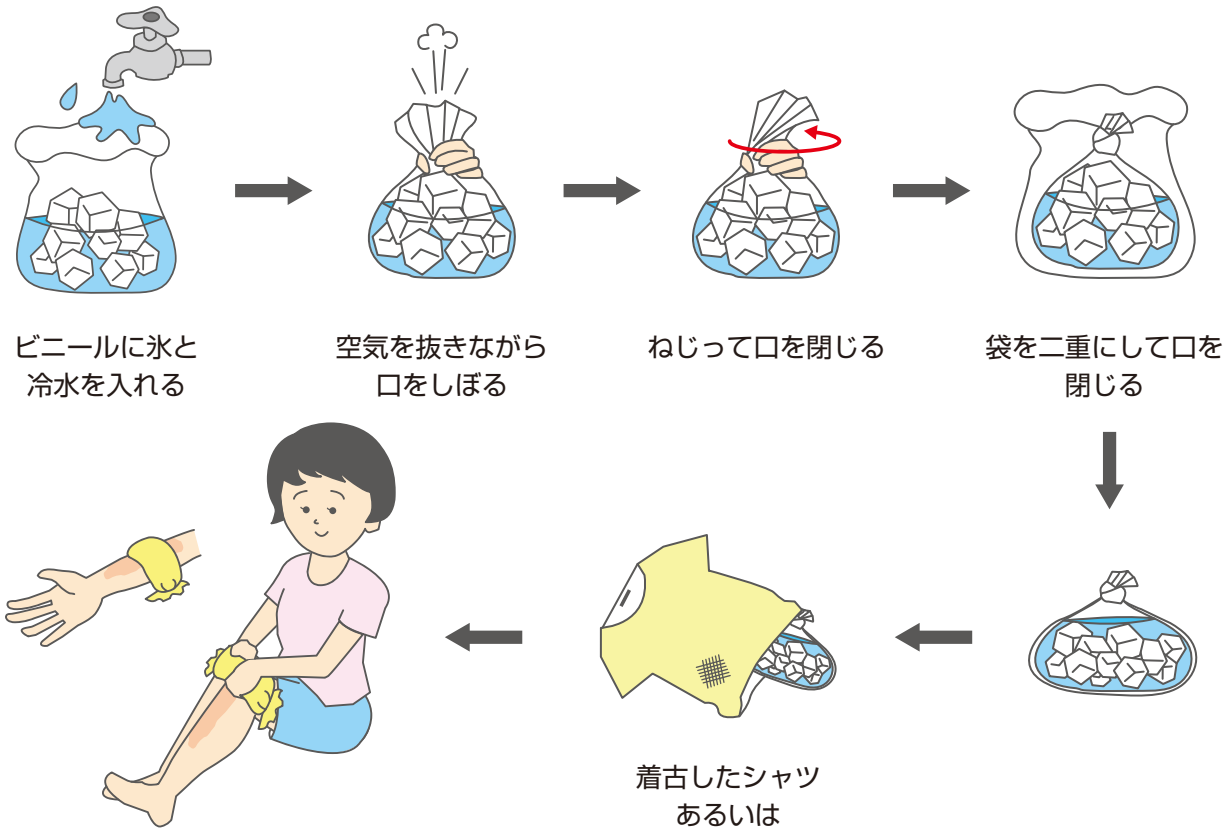
・蜂窩織炎を反復すると次第にリンパ浮腫が悪化する可能性があります。思いあたる原因がないか、生活習慣に問題がないかを見直し、改善点を見つけましょう。

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。



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に持参し、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ます。

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、パッティング包帯、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
1　各欄に記載又は該当項目に〇を付すこと。
2　「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。
3　「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。
4　「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。
5　「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。
6　「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。

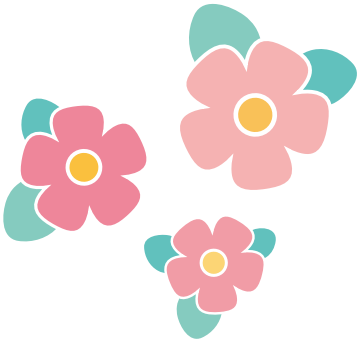
本患者は、上記疾患のため、患肢を常時圧迫する必要があり、弾性着衣等の装着を指示しました。

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