

婦人科がん・前立腺がん術後の リンパ浮腫予防のためのセルフケア

2015年12月 看護部
がん看護グループニュースレター
第10号(2回/年発行)

リンパ浮腫は、全員が発症するわけではありませんが、いつ発症するかわからず、いったん発症すると完治するのが難しいため一生つきあっていかなければなりません。リンパ浮腫は、患者さん自身がリンパ浮腫について十分理解し、予防や早期発見・早期治療により悪化させないための自己管理(セルフケア)がとても大切になります。今回は、予防のためのセルフケアについてお伝えします。

皮膚の清潔と保湿に心がけましょう！

- ◇ 石鹸は肌にあったものを使用し、指と指の間、爪の間なども丁寧に洗いましょう。洗った後は、きちんと乾かしてください。
- ◇ 水虫や湿疹は治療して完全に治しておきましょう。
- ◇ 下着はこまめに取り換え、外陰部の清潔を保ちましょう。
- ◇ 皮膚が乾燥すると、皮膚のバリア機能が低下して、細菌感染を起こしやすくなります。肌荒れやかかとのひび割れに注意し、保湿剤を使用しましょう。
- ◇ 保湿ケアは、入浴やシャワー浴後に行うと効果的です。(1日1~2回)
- ◇ 角質を軽石やヤスリなどでこすり落とすことはやめましょう。



皮膚を傷つけないように気をつけましょう！

- ◇ ケガに注意しましょう。もしケガをしてしまったら、流水と石鹸で丁寧に洗浄しましょう。
- ◇ 爪を切るときは深爪したりや甘皮を削ったりしないようにしましょう。
- ◇ 虫に刺されないよう虫よけなどで対策しましょう。もし虫にさされても、掻きむしらないよう気を付けましょう。
- ◇ 日焼けをしないよう外出時は皮膚の露出はできるだけ避けましょう。
- ◇ 除毛や剃毛をする場合は、カミソリの使用は避け、電気シェーバーなど皮膚に負担の少ないものを使用しましょう。

足に負担をかけないようにしましょう！

- ◇ 部分的に締め付けるようなきつい下着は避けましょう。
- ◇ 足のサイズにあった靴を選びましょう。
- ◇ 散歩などの適度な運動をすることは大切です。少しずつ運動量を増やし、筋肉痛や疲労が残るような過度の運動は避けましょう。
- ◇ 長時間同じ姿勢でいることは避けましょう。1~2時間ごとには休憩をとり、足を伸ばしたり、拳上したり足を休ませるようにしましょう。
- ◇ 急激な体重増加は、リンパ浮腫を発症しやすいといわれています。栄養バランスの良い食事を心がけ、標準体重を保つようにしましょう。
- ◇ 足の疲れが気になる時は、足を少し高くして休みましょう。



むくみに気づいたら
早めに主治医に
相談しましょう！

文責：服部 美景(がん看護専門看護師)

代表連絡先：がん相談支援窓口
075-251-5283