

新書のご紹介

暮らしのなかのリンパ浮腫ケア (解説書付きDVD)

上巻 腕のケア実践ガイド 【DVD72分、解説書62ページ】

下巻 脚のケア実践ガイド 【DVD92分、解説書68ページ】

著 佐藤佳代子 (学校法人後藤学園附属リンパ浮腫研究所 所長)

2009年10月発行・青海社

価格 各3,990円(税込)



～ DVDの主な内容 ～

毎日のスキンケア

医療用リンパドレナージ

(むくみ用マッサージ、ほぐし手技、マッサージローラー使用の方法)

圧迫療法(包帯の巻き方、巻き方のポイント、弾性着衣の着脱方法)

運動療法

合併症の対処法

リンパ浮腫の代表的な治療である、保存的治療の「複合的理学療法」

を中心とした、暮らしの中でのケアに焦点をおいた解説書付きの

DVDです。好評発売中!

りんぱだより秋号をお届けいたします。どうぞ自由にお持ちください。(担当:田中・川井)

皆様からのご意見をお待ちいたしております lymph_dayori@yahoo.co.jp

(セルフケアで工夫していること、大森のおすすめ店などなど.....どしどしお聴かせくださいませ)

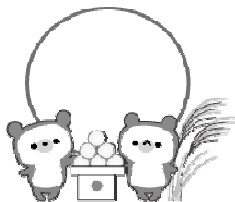
今後本誌にてご紹介させていただく予定なのですが...まだ一つも届いていません(ToT) お願いします!)

学校法人後藤学園附属マッサージ治療室

〒143-0016 東京都大森北4-1-1

TEL 03-5753-3941/FAX 03-5763-8297

2009年10月発行(季刊 年4回発行)



りんぱだより

vol.9

2009.秋号

すっかり涼しくなって秋めいてまいりました

虫の音に心落ち着く秋の夜長.....

いかがお過ごしでしょうか



花ことば

コスモス.....乙女の心・美麗・調和

*ぬり絵としてもお楽しみください

エテルカ・フェルデイ 先生

講演会特集号!



< 冬季休暇のお知らせ >

12月27日(日) ~ 1月6日(水)



エテルカ・フェルディ先生講演会のご報告

9月28日(月)東京衛生学園 AV ホールにて、フェルディクリニック院長 エテルカ・フェルディ先生をお迎えし、ドイツのリンパ浮腫治療についてご講演いただきました。大変多くの方々にご参加いただきありがとうございました。残念ながらお越しいただけなかった方々へ、講演会のご報告をさせていただきます。

前半はスクリーンを使っの講義、後半は質疑応答が行われ、通訳の方を介しながら、2時間に及ぶ内容の濃い講演会となりました。

まず前半部分では、解剖・生理、リンパ浮腫のメカニズム、リンパ浮腫の形態、リンパ浮腫の治療法について説明されました。

浮腫の状態によってどのような治療を行うかという点については、「浮腫の性質として水分が多く、マッサージ・包帯による集中的な治療で容積の減少を目的とする時期」と「浮腫状態が安定し、マッサージ・弾性着衣・包帯による治療で現状維持を目的とする時期」の2段階の時期に分けてお話されました。

また、リンパ浮腫の治療に関する注意点としては、たとえば高齢のリンパ浮腫患者で、身体に慢性疾患等を合わせ持つ場合、浮腫にさまざまな影響が出る可能性があるため、浮腫以外の治療とどのように折り合いをつけるか、圧迫が身体の負担にならないよう調節するといった配慮が必要とのことでした。

その他には、ドイツで使用しているスポンジ(圧迫療法で使用)や弾性スリーブ、ストッキング、フェルディクリニックの患者さんの治療前後の写真なども多数紹介されました。

フェルディ先生より 皆さんへのメッセージ・・・

リンパ浮腫があっても楽しく生きていけます。わたしの元に訪れた上肢リンパ浮腫の患者さんが「私の腕には喜びと苦しみが脈打っている」と仰っていました。人生を前向きに考えること、なるべくストレスを減らすこと、ストレスに対処する方法を学ぶこと.....。これから共に取り組んでいきましょう！



【 Q & A コーナー 】

Q1 . 蜂窩織炎を繰り返し起こしています。また、蜂窩織炎で入院し、点滴を打っている最中に健側が炎症を起こし始めることもあります。何か良い対策はありますか？

A1 . 上肢リンパ浮腫の患者さんの約40%が2～3回、下肢では約80%が2～3回蜂窩織炎を起こすと言われます。そのため蜂窩織炎の知識が必要です。経験がある患者さんの場合には蜂窩織炎になり始めの症状も分かっているため、医師の指示のもと必要であれば抗生物質を服用してもらい、重症化を防ぎます。繰り返し炎症が起こる場合、どこから感染し、何の菌が感染しているか細かく検査し、原因を探ります。そして6ヶ月から2年間効果の続く抗生物質を投与する場合があります。

Q2 . 蜂窩織炎になり抗生物質を服用する場合、やめるタイミングはいつですか？

A2 . フェルディクリニックでは通常、蜂窩織炎の患者さんには2週間分の抗生物質を処方します。発赤・熱感・関節の痛み等が引いた後も、菌が存在している可能性があるため1週間は飲み続けてもらいます。

Q3 . リンパ管静脈吻合手術についてどう思いますか？

A3 . 手術については受けても問題ないと思いますが、手術の傷が原因で蜂窩織炎にならないように事前に抗生物質を飲んでおくことをお勧めします。

(*Q1～3について・・・

ドイツと日本では抗生剤の使用に関する考え方や適応が異なるため一概に同じとは言えません。まずは主治医に相談を。 入新井クリニック・Dr.濱本より)

Q4 . 右上肢リンパ浮腫で右上半身にばかり汗をかきますが、リンパ浮腫が原因でしょうか？

A4 . 汗をかくのはリンパ浮腫とは関係なく、手術痕に神経が縫いこまれているか、手術痕の癒着化によって起こっている可能性があります。このままでは耐えられないということであれば神経外科的な検査をする必要があります。

Q5 . 乳がん術後からずっとわきの下の痛みが続いていますが、何か治療法はありますか？

A5 . 痛みはリンパ浮腫の症状ではありませんが、おそらく手術で神経に損傷を受けたと考えられます。その症状が辛い場合は、痛み止めを処方することがあります。また、手術によって神経を回復するということはさらに複雑なためお勧めしません。

(*乳がん術後の慢性疼痛は「乳房切除後疼痛症候群」と言われ、日本ではペインクリニック等で抗うつ薬・抗けいれん薬等の投与が行われることもあります。まずは主治医に相談を。Dr.濱本より)

Q6 . 弾性ストッキングを履くことは動脈硬化の原因になりますか？

A6 . 弾性ストッキングを履くことと動脈硬化になることは関係ありません。しかしながら、すでに下肢の動脈硬化がある場合には、弾力ストッキングの圧を軽圧のものにするなどの対応が必要です。またストッキングの圧が自分に合っているかどうか知る方法としては、ストッキングを履いて2～3キロ早足で歩き、ふくらはぎが張ってこなければ合っているでしょう。張ってくる場合は圧が強すぎるため、弱いものに変えましょう。



Q7. 弾性ストッキング履くと外反母趾になることはありますか？

A7. 弾性ストッキングと外反母趾は関係ないと思います。外反母趾の原因は履いている靴や遺伝が関わっていることが多いです。対策としては、ストッキングを履く際に、母指と示指の間にクッションを噛ませたり、整形外科で処置することをお勧めします。

Q8. 入浴・お酒について何か気をつけることはありますか？

A8. 可能な限り自由で構いません。お風呂の場合はあまり熱くないお湯に浸かってもらい、出る時に浮腫のある側にシャワーで冷水をかけて充血を抑えます。お酒を少し飲みすぎて浮腫が増したときには冷却を行ってください。

Q9. 性器・下肢に浮腫がある場合の性生活についてどう思われますか？

A9. 例えば、原発性で性器に浮腫がある方も、妊娠・出産を経験します。性生活については、男女ともに衛生面に気をつけ、清潔を心掛けることが大切です。



【 アンケートの Q&A コーナー 】

Q1. ドイツでは入院すると聞きましたが、費用はどの程度かかり、入院はどのように過ごされていますか？

A1. 基本療養費は一日あたり、個室・約300ユーロ、二人部屋・約200ユーロ（理学療法・入院治療と食事代含む）となります。別の治療（院長による治療・心電図、超音波検査、薬剤処方、弾性着衣等）や、その他の介入疾患は別料金になります。入院期間としましては、おおよそ4週間が目安です。（1ユーロ=135円・2009年10月20現在）入院中の過ごし方としては、午前にマッサージ・バンデージ療法、午後に再度マッサージ療法（バンデージを巻いた状態で）を行います。そのほかの時間は自由ですが、基本的に24時間バンデージを巻いた状態で過ごされ、運動プログラムに参加したり、周辺を散歩したり積極的に体を動かします。（フェルディッククリニックより）

Q2. いつ治療を始めてもよい成果がでるとお話があったが、浮腫の状態が軽減するということか、潜在期の状態まで改善することが出来るということでしょうか？

A2. 浮腫が発症してからの治療でも遅いことはありませんが、やはりできるだけ早期の治療が大事です。浮腫を軽減し良い状態を維持するまでは可能ですが、潜在期の状態まで改善するということは難しいです。潜在期に近い状態になったとしても、日ごろの状態チェック・セルフケアが大切です。（後藤学園附属マッサージ治療室より）

Q3. 治療の限界があるとしたらどこで判断するべきでしょうか？

A3. 治療の間隔や浮腫状態に関しては、エコー所見や皮膚状態・セルフケアの習得具合などにより判断します。一人一人状態が異なるため、まずは専門医・セラピストにご相談ください。また、浮腫状態のセルフチェック・セルフケアは継続してゆく必要があります。（後藤学園附属マッサージ治療室より）

