



発行：長野市民病院
緩和ケア・がん相談支援センター
専用ダイヤル：026-295-1292

猛暑の夏がやっと過ぎたと思ったら、あっという間に寒い季節となりました。雪の便りもチラホラ... きっと私たちだけでなく、山の木々や庭の草花たちも驚いたことと思います。

コタツが恋しい季節となりましたね。みなさまも体調を整え、風邪を引かないように気をつけていきましょう。



緩和ケア・がん相談 Q&Aコーナー

Question

「リンパ浮腫」とは
どのようなものですか？

Answer

リンパ浮腫とは...

婦人科がん(子宮・卵巣)や乳がん、泌尿器系がんなどの患者さんに見られる手術後の合併症のひとつです。手術でわきの下や足の付け根のリンパ節を切除したり、放射線治療によりリンパ管が細くなったり、途切れたりすることでリンパの流れが悪くなり、リンパ液が皮下にたまる状態をリンパ浮腫といいます。

リンパ浮腫は、ふつうのむくみとは違い、症状が進むにつれ皮膚の症状が悪化していき、感染症なども起こしやすくなります。発症すると完治することは難しいのですが、気がついた時に早くから適切なケアを始めることによって重症化を防ぐことができます。

発症は、術後数年から十数年経過した頃に発症することもありますので、からだの変化に気づいたら、早めに医師や看護師、専門セラピストにご相談ください。

当院では「リンパ浮腫外来」という専門外来を開設しておりますが、完全予約制となりますので詳細は「リンパ浮腫外来」または「緩和ケア・がん相談支援センター」までお問合せください。詳しいパンフレットもございます。

看護師・富岡菊子

リンパ浮腫の初期症状...

- ・ 腕や脚が重くだるい
- ・ 腕や脚がなんとなく腫れぼったい(朝と夜で症状が変化する)
- ・ 皮膚の表面にピリピリするような痛みを感じることもある
- ・ 指や時計、皮膚の痕がつく
- ・ 熱を持ったような感覚がある など

このような症状を感じたら、早いうちに医師の診察を受けましょう。

乳がん術後の右上肢のリンパ浮腫



子宮がん術後の左下肢のリンパ浮腫



リンパ浮腫のケア方法...

リンパ浮腫ケアは、自然治癒力を活かした4つの療法の組み合わせ。すべて自分で行うことのできるお手入です。

『スキンケア』

むくみのある部分の皮膚の清潔と保湿

『リンパドレナージ』

優しく皮膚を動かすようなマッサージでリンパ液を健康なリンパ節へ流す

『圧迫療法』

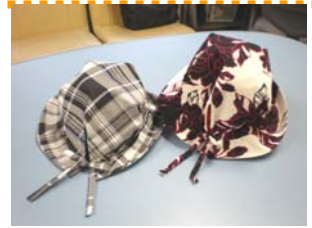
包帯を巻いたり、弾性着衣(ストッキングやスリーブ)で圧迫してリンパの逆流を防止する。

『圧迫下での運動療法』

圧迫した状態で、関節や筋肉を動かしてリンパの流れをさらに良くする



新作ケア帽子 (秋冬もの登場!)



手づくりケア帽子に続々と新作ができあがっています。
タオル帽子も様々な工夫がされて、とてもかわいい帽子になっています。



たくさんの素敵な帽子を作ってください、
お楽しみサロンの帽子作りの先生でも
ある芳玉さんから、ケア帽子への想いを
綴っていただきました。

ケア帽子をお使いになりたい方、ご自分で
お作りになりたい方など、緩和ケア・がん相談支援センターへお越しください。
たくさんのサンプルを手にとりてご覧いただけます。



さんさんと陽の当たる通路を通りすぎて、
ふと気がつき、ふり返る。
ステキに帽子をかぶった女性がまぶしい。
見覚えのある帽子!!

しばらく遠くからながめた。

ケモ室の帽子を使っていた様子を
見て、私の心は暖かくなった。

頭の保護と実用も兼ねて、
帽子のおしゃれを楽しみましょう。

病気や治療でふさがちな気持ちの中で、
帽子をかぶって外へ出ようと
元気がわいて来たらすばらしい !!★

そして少しでも気分が
晴れやかになれば うれしい !!★

～～そんな願いを込めて... 芳玉 ～～

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2010年6月	132件
2010年7月	153件
2010年8月	172件
2010年9月	190件



すまいるサロン (毎週木曜日)

2010年6月	5回/延べ73人
2010年7月	5回/延べ66人
2010年8月	4回/延べ57人
2010年9月	4回/延べ61人

<<今後の予定>>

すまいるサロン (毎週木曜日 11時～15時 「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)
☺ 11/4、11、18、25、12/2、9、16、(H23) 1/6、13、20、27

がん教室 11/16(火)「がん治療中の食事について」13:00～受付 (事前申込要)
長野市民病院・市民健康ホールにて

★お楽しみサロン<特別企画> X'masリース作り★



12/4(土) 9:00～11:00 参加費 300円 (材料代込み)

長野市民病院・第4会議室にて (申込不要)

※お使いになりたいリボンや飾りなど、ご持参いただいても結構です。

☺ おひとりで悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」
へお立ち寄りください。(電話相談も承っております。)