

《リンパ浮腫になったとき、どんな状況でしたか？

またその後の対策は？：体験談より

- ※まったくむくみの症状は無かったのですが、虫に刺されたのがきっかけで腕に湿疹ができ、むくんできました。2～3週間で虫にさされた痕と湿疹は消えましたが、むくみだけは残りました。メドマー（マッサージ器）とリハビリでだいぶ良くなりましたが、家事（食器洗い）をすると、むくみます。夜眠るときには包帯を巻き、腕を高くしています。
- ※今にして思えば、こんなになるなら、むくんできたときにもっと気をつけていればよかったです。普段からむくみがちだったのですが、お盆の準備で重い荷物を持ったことがきっかけで、急に手の甲までむくみました。まるでゴム手袋に空気を入れたような感じです。その後、あつという間に腕までパンパンに腫れてきました。リンパ浮腫外来に行ったら、硬くはれている間は力を入れずに指先から腕の付け根に向かってゆっくりとさすようにマッサージをするよう言われ、良くなることを信じ、根気強く続けています。少しずつ柔らかくなっています。
- ※抗がん剤の治療を終え体調が回復すると食欲がでて、一気に太りました。腕も太くなってきましたが、最初はむくんでいるのか太っているのかよくわかりませんでした。手術をした方の腕がどんどん太くなり、ある日手の甲が腫れてきました。すぐにメドマーを始め、日ごろから腕をさすり、だいぶ改善しました。体重を元に戻したのも良かったと思います。寝ている間はわかりませんが、起きている間はできるだけ腕を心臓より高くするよう心がけています。

《リンパ浮腫になったとき気を付けなければならないこと》

蜂窩織炎はくわしじえんといって、皮下組織の急性炎症のことをいいます。

リンパ節を切除した患部は長期にわたり組織液やリンパ液が停滞しており、感染しやすい状態になっていますので、虫さされ、火傷、切り傷など作らないように気を付けましょう。また、傷が出来た場合、早めに手当てをしましょう。また、採血や注射の際にも常に清潔を心掛けてください。

かかり始めの症状は風邪の症状に似ています。

- ◆主な症状：寒気⇒体全体に寒気がする、だるい、体が震える
- 発赤⇒腕全体が赤い、熱をもっている、発疹がある
- 熱⇒腕に継続的に熱感がある、38.0℃以上の高熱

※このような症状が出る前に適切な処置を受ける必要があります、以前より少しでも異常を感じたら主治医に相談してください。

《私たちのリンパのしくみと働き》

① リンパのしくみ

リンパ液が流れているリンパ管は静脈にそって体中に張り巡らされ胸管などの太いリンパ管となって左首の付け根で静脈につながり、そこから心臓に戻り全身に巡ります。リンパ管の各所に大小様々な豆状のリンパ節が芽つる状にあり、首、腋、ソケイ部、にこりこり触れるのが表在(皮下)のリンパ節です。

② 働き 浄化：体内の余分な水分や老廃物を回収、濾過しながら取り除いていきます。

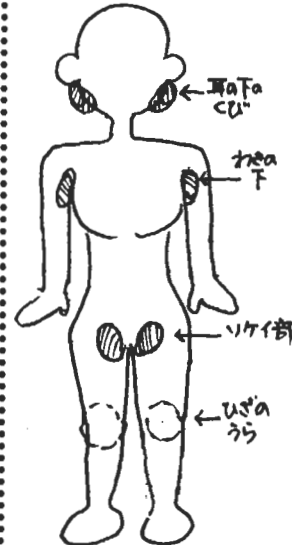
免疫：リンパ球は体内に侵入してくる異物や細菌ウイルス、がん細胞などの異常な細胞を取り除こうとして働きます。

※リンパ節が異物や細菌ウイルス、がん細胞を網目に引っ掛け捕らえ、リンパ球が退治してくれますが、処理出来なかった病原体、がん細胞などを一時的に溜め込みます。(手術でこれらのリンパ節は切除されます)

※リンパの流れが悪くなると、老廃物などがたまりやすくなり疲れやすくなったり、肩こり、腰痛、むくみなどの様々な体の不調の原因にもつながります。リンパは筋肉の収縮運動によって流れるので、筋肉が衰えたり、コリができて働きが悪くなるとリンパの流れも悪くなります。そこで筋肉を刺激するような適度な運動や、流れを誘導するようなマッサージを日ごろから意識することが大切です。

《リンパ節をほぐしてリンパの流れをよくする》

腕のむくみをとるために腕だけを一生懸命やるより、まずはからだのリンパの流れをよくすることもたいせつです。ストレッチはとくに、ひざ裏、太ももの付け根、わきの下、首などの大きなリンパ節を意識しながら行うことで、硬くなっているリンパ節がほぐれ、汚れたリンパ液のろ過作用を高め、流れをよくすることができます。



※図のリンパ節を意識しながら伸ばすストレッチも効果的です。気持ちがいいと感じるところを重点的にやりましょう。

※マッサージは指先から中央(心臓)に向かい、腋のリンパ節にリンパを流し込むような気持ちで行うと効果が高まります。指先から優しくゆっくりリンパを誘導するような感じで、押し気持ちのいい強さで腋の下や腕の付け根部分や肩周りなど十分ほぐすとリンパが流れやすくなります。

※ラジオ体操は体中をまんべんなく伸ばすことで、硬くなった関節や筋肉がほぐされ、血行がよくなるのでおすすめです。

※リンパ浮腫の強い場合は主治医の指導のもとマッサージを行うようにして下さい。

《リンパマッサージ》

- ① 鎖骨の上下をさする。
左の肩先に右手のひらをあてる。その位置から体の中心に向かって鎖骨の上下を4本の指でさする。反対側も同様に。
- ② 首をさする。
左耳の後ろ側に右手の4本をあて肩先に向かって首から肩をさする。反対側も同様に。
- ③ 腕をつかむようにさする。
左手を前に上げ、右手で左手首を軽くつかみ、わきの下へリンパを流し込むような気持ちでさすり上げる。反対側も同様に。

《リンパの流れをよくするツボ：三焦系》



肘を曲げた状態でしわのでる場所から三横指の部分に反対側の親指を少し立て、骨と骨の間をグッと押さえ、2～3分程刺激します。



薬指の爪の生え際の外側を、反対の親指とひとさし指で押さえ、軽くグリグリと刺激します



HYさん

私と乳がんの戦いの始まりは4年前になります。乳がんであると聞いた瞬間「何故私に癌があるのだらう」と涙があふれ出て、凹んだ事を昨日のように思い出します。

術後の経過はさほど問題もなく、1ヶ月に1度通院していましたが、2年前の定期検診で肝臓への転移が見つかり、再び、抗がん剤の治療が始まりました。

現在は新薬が開発され、4年前のような苦しい副作用はほとんど無いのですが、長期にわたる抗がん剤の治療によって爪は真っ黒くなり、血管痛がおこり、手の甲の血管は細くなって点滴の針がなかなか刺さらなくなりました。治療の朝はいつも「今日は1回で針が刺さりますように」と口ずさみ、車の中で自然に手をグーパーグーパーの運動をしながら病院に向かっていました。

やがて、抗がん剤を打ち始めると手から腕にかけて血管が赤くなり、とうとう手の血管からの点滴が難しくなってきました。その頃、主治医からは、私のように長期にわたる治療により、手からの点滴が難しくなった場合、鎖骨の下にポート(カテーテル)を挿入してそこから点滴をする方法があると聞きました。けれど私は手術をして体内にポートを入れる事が怖くて、なかなか決心が付きませんでした。そこで、すでにこの方法で治療をしている患者さんの話を聞いてみることにしました。皆さんの意見は「治療時間も短縮し、痛みも感じないので楽に治療ができる。もっと早くこのようにしておけば良かったと思う」ということでした。その話から不安な私の気持ちが消え去り、ポート挿入手術をする決心ができました。手術は、局所麻酔により2時間程度で終わり、1泊2日で帰れます。今では、とって治療が楽になりました。まず、点滴を打ちながら動き回ることができます。もちろん痛みもありません。また、手の黒ずんだ所や血管も少しずつ元に戻っているような気がします。(手が肌色に成ってきました。)ポートを入れている違和感ほとんど無く、治療当日でも入浴も可能です。この治療方法を勇気を出して選択して本当に良かったと実感しています。

治療に行った時、みんなで抗がん剤を打ちながら、副作用の辛さや痛み、悩みなど色々な話をします。私にとって、この患者さん同志の「ゆんたく」も一つの良薬に成っているような感じがします。

それになんと言っても、素晴らしい主治医にめぐり合えた事、又、家族の協力や周りの人々に支えられ励まされていることも治療に成っていることだと感謝の気持ちで一杯です。

病気は一人一人のものかも知れませんが、治療は一人ではなく多くの人々が共に戦ってくれている事を思いこれからも明るく笑顔を忘れずに完治を目指して頑張る治療をしていきます。

My 体験記

THさん

11月2日、ずっと念願だった「乳腺専門医による講演会」が伊江島で開催される。乳がんを早期発見するために、そして正しい治療をするためにぜひ、この講演会を島の女性に聞いてもらいたいと思っていた。私の体験をお話して...

2001年11月1日私は乳がんの手術を受けた。それまで集団検診を毎回受けていたにもかかわらず、私の乳がんは見つけられなかった。この年も触診で異常なしと言われた。でも胸の脇につばる様な痛みがあり、仰向けになるとしこりがあるところも触ると痛かった。異常を訴え再検査。マンモグラフィ、エコーによって4センチの乳がんが見つかった。主治医の話では、このがんは発生してから10年も経っており、もし正しい検査を受けていれば4年前には見つけられたはずだ。

術後、抗がん剤の投与が始まった。毎週島からは通えないので那覇の姉の家に泊まりながら打った。1週間で髪の毛がするする抜け、副作用もとても苦しかった。しかし、同じ乳がんの人でも、早期で見つかった人は、手術も術後の治療もとても軽い。だから早期発見が大事なのだ。半年後、抗がん剤の治療が終了と私はあえて髪の毛も生えそろううちに、周りの人達に自分の乳がんを打ち明けた。そして、乳がんを見つけるためには触診だけではだめ。正しい検査が大事と続けた。いつか伊江島に主治医をよんで講演会を開催し、みんなに専門医の話聞かせてあげたいと考えていた。

ところが、3年目の検査で肺に影が見つかった。浦添総合に入院し細胞をとって検査。結果乳がんの転移であることがわかった。乳がんは本当にしつこい！悔しさがメラメラと乳がんと闘う意志になった。絶対に負けない、病気には負けない。2個ある病巣のうち1個を手術でとり1個は抗がん剤で治療方針が決まった。術後、1月から抗がん剤の治療が始まった。今度は苦しい吐き気はなかったが、髪の毛はまた抜けた。今度も私はまた、髪の毛が抜けるのを隠さず、正しい検査の重要性を訴えた。毎週島から抗がん剤の治療に通うのは、体力的にも、精神的にも、そして経済的にもとても大変だ。だからこそ早期発見が大事なのだ。うれしいことに薬がとても良く効いた。5月には私の乳がんは、ほぼ死滅状態になった。11月2日は大勢の方にきていただき、有意義な楽しいひと時を送りたいと思う。