


ケアに 月刊誌 廣田院長の記事が 掲載されました H30年9月号

リンパドレナージと包帯圧迫療法が有効

足のむくみ



足のむくみ（浮腫）にはさまざまな原因が考えられる。心臓や腎臓の病気をはじめとして全身性の病気も考えられるが、骨折等の術後や加齢による局所性浮腫がみられることもあるという。みつわ整形外科クリニック（豊平区）の廣田健院長に聞いた。

みつわ整形外科クリニック
廣田 健 院長

むくみの原因となる さまざまな疾患

むくみには一過性のものと慢性的なものがあるが、慢性的なむくみの原因となる病気はさまざま考えられる。特に注意が必要となるのは心臓や腎臓、肝臓の障害。心不全になると心臓がポンプの役割を正常に果たせず、血行が悪くなつてむくみの原因となるし、腎臓や肝臓に何らかの障害が起これば浸透圧の調整を行っているアルブミン量が低下し、血管での水分調整が利かず、むくみが起こりやすくなる。

また、乳がんや子宮がん、大腸がん等の手術では、がんの転移を防ぐためにリンパ節を切除することがあるのだが、そのことでリンパ液の流れが悪くなり、むくみの原因になることもある。

下肢静脈瘤も足のむくみの要因。足の静脈には心臓に向かった血液が逆流して足に戻ることがを防ぐ静脈弁がついているが、弁が壊れると逆流し

た血液が足に溜まりむくんでしまう。このほか、甲状腺機能の低下症、亢進症でもむくみが発生することがあるし、薬剤の副作用で起こることもある。また、むくみの原因が不明で、複数の薬を服用している場合は調べる必要があるかもしれない。

エコノミークラス症候群とも呼ばれる深部静脈血栓症は、長時間のバスや飛行機などによる旅行で同じ姿勢を取り続けることで足の静脈に血栓ができる状態をいう。足の静脈に血栓ができることで、静脈血が心臓に戻りにくくなり、足がむくんでしまうのだ。

「深部静脈血栓症は自宅等で運動もせず同じ姿勢を取り続けていても起こるので、特に高齢者は注意が必要だ。ふくらはぎの中にヒラメ筋という、歩くことで心臓に血液を戻すポンプのような機能を持つ筋肉があり、長期に同じ姿勢でいるとヒラメ筋の中のヒラメ筋静脈に血栓ができてやぶくなりやすい。

にいるほど血栓は大きくなりやすく、その状態から急に動くと血栓が剥がれて、心臓や肺に飛び、肺塞栓症や心筋梗塞、脳梗塞につながる可能性があることだ。深部静脈血栓症と一般的な要因によるむくみの鑑別は非常に重要で、間違つてケアすると人為的に塞栓を発生させてしまう危険があります。深部静脈血栓症によるむくみは腓腹部（ふくらはぎ）をつかむと痛みを感じたり、紫の変色がみられることがあり、怪しい場合はエコー検査で血栓を確認し、血管外科の医師に紹介していただきます」（廣田院長）



足のむくみの要因はさまざま。重篤な病気が隠れていることもあるので注意したい

が、それはケアすることで症状が早く治まるからです。

術後のむくみの症状は数か月にも及ぶこともあり、患者さん本人にとつてはつらいもの。術後にむくみの症状を訴える患者さんが多いことから、私自身、日本浮腫緩和療法協会でリンパ浮腫のセラピストの資格を取得し、専門的なケアの提供に取り組んでいるところだ。

九州の博多に本部を置く日本浮腫緩和療法協会は厚生労働省の認可を受け、浮腫全般の教育に発足し、医師や看護師、理学療法士といった医療者にもリンパ浮腫治療の実技指導を行っている。廣田院長

良好な成績を得られている 複合的理学療法

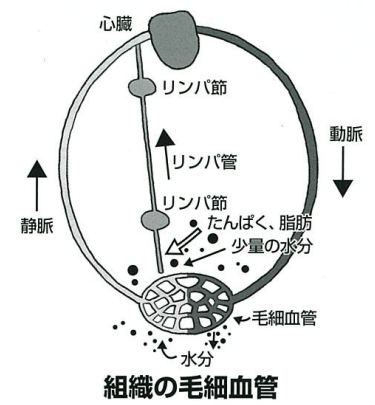
廣田院長の専門である整形外科では、骨折や人工関節の手術後にむくみがみられるケースが多いという。

「術後のむくみは基本的には時間の経過と共に治まることが多いといえます。それでも当院では術後のむくみのケアを積極的にやっているのです

療法、運動療法を中心にケアを行っている。

こうしたリンパ浮腫に対する手技は、元々ドイツで開発されたもので、ドイツではがんによるリンパ浮腫だけでなく、整形外科の領域でも日常的に取り入れられているという。日本では、がんの治療を専門に行っている施設などでリンパドレナージなどのケアが行われるようになったが、廣田院長のように整形外科領域でむくみの治療に取り組むケースは珍しい。

ところで、リンパ節を切除した場合、どのようなメカニ



ズムでむくみを発症することになるのか。

人間の血管は心臓から拍出された血液を末梢に送る動脈、末梢から血液を心臓に戻す静脈、動脈と静脈の間で酸素や栄養素（たんぱく質や脂肪酸、糖など）を各組織に供給する毛細血管に大別でき、そのほとんどは毛細血管で構成されている。毛細血管は毛細動脈と毛細静脈に分かれ、酸素や栄養素が溶け込んだ水分は毛細動脈で血管の外へと浸み出し、細胞に届けられる仕組みとなっている。

一方、細胞から出た老廃物等は水分と混じり合つて毛細静脈で回収される。毛細静脈で血管に戻れなかった水分やたんぱく質はリンパ液となり、リンパ管はこれを回収して静脈に戻す役割を担っている。

「がんでリンパ節を切除した場合、毛細静脈だけで老廃物等を吸収したたんぱく質や水分を回収することはできないため、末梢に溜まってしまいます。これがむくみの要因です。リンパドレナージや包帯

ケア
9
September

● 足のむくみはなぜ起こる？
● 浮腫の種類と原因
● 浮腫を改善する手技
● 世界で活躍する浮腫治療師

「術後のむくみはリンパ節を切除しているわけではないので、短期間に改善するケースも多いです。廃用性浮腫や整形外科的疾患、術後の運動障害からむくみのみられるケースなど、症状が気になる場合、ご相談頂ければと思います」。

包帯による圧迫も、圧力の程度や期間、圧力を次第に緩めていく「圧勾配」など、患者さんに応じて対応する専門性が必要とされる。これにリンパドレナージを加えてケアする手法は複合的理学療法と呼ばれている。

むくみスツキリ体操

日々のケアが悪化を防いで健やかな毎日に繋がります。できそうなものから少しずつチャレンジしてみてください。

肩甲骨まわし

全身のリンパ液は鎖骨上のくぼみに戻ってきます。まずは戻ってくるリンパ液の交通渋滞を引き起こさないため、鎖骨周りをほぐしておきましょう。



後ろまわし 5回×2セット
前まわし 5回×2セット

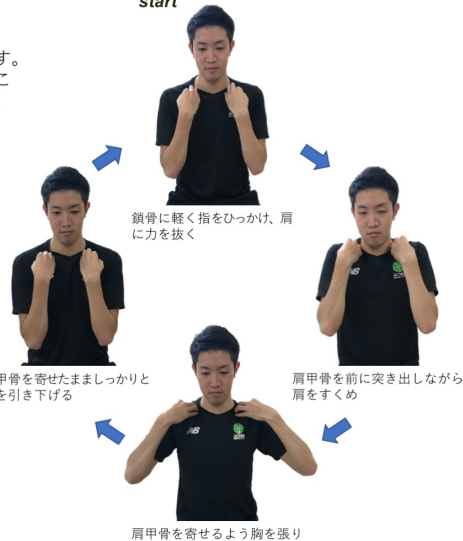
方法

肩の端っこだてで円を描くよう肩甲骨ごと大きく肩を回します。この時鎖骨に指を引っ掛けることによって鎖骨上のリンパ節を刺激します。

point

- 腕だけでなく肩甲骨ごとまわす
- 背筋は「丸過ぎず、張り過ぎず」が大事
- 息はゆっくり大きくと

start



鎖骨に軽く指をひっかけ、肩に力を抜く

肩甲骨を寄せたまましっかりと肩を引き下げる

肩甲骨を前に突き出しながら肩をすくめ

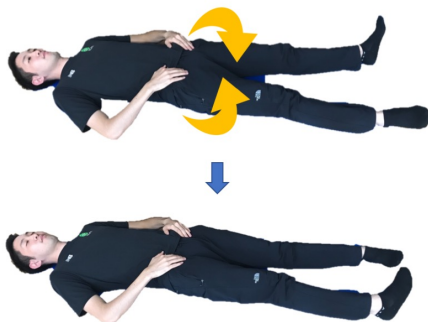
肩甲骨を寄せるよう胸を張り

足バイバイ

鼠径部には太い血管、リンパ節があります。座りばなし・立ちっぱなしなど同じ姿勢でいると流れが滞りやすい場所でもあります。定期的に動かして循環を促しましょう。

方法

仰向けで寝て両側の鼠径部（足の付根）を触ります。つま先でバイバイをするよう内に向けて戻したりします。足の付根から内にひねられているか触れている手で感じ取ってみてください。初めは動きを感じながらゆっくりと、慣れてきたらリズムカルに揺すってみてください。20~30回繰り返します。



point

- 力まず気持ちよくバイバイしましょう
- つま先だけの動きにならないように
- 座って行う時は浅めに腰掛けるとやりやすいです



座っていてもできる！

腹式呼吸

横隔膜を上下させ、腹筋の収縮・弛緩を繰り返す腹式呼吸は、胸と足との間にあるお腹を刺激することで心臓からの新鮮な血液を足へ送り出し、足から戻ってくる血液を汲み上げます。

方法

リラックスできる姿勢をとり、両手をお腹の上に置きます。手を押し返すようにお腹を膨らませながら鼻から息を吸い、下っ腹から絞り出すようにお腹を凹ませながら口から息を吐ききりましょう。これを5~10回繰り返します。

start



point

- 身体のどこにも力が入らないこと
- 息は吸うよりも吐く方を意識して！
- ゆっくり長く吐き出せない人は、口をすぼめながら吐くと腹筋が効かせやすい
- 3~5回以上繰り返すと血流が促されやすい

足パタパタ

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、足先に降りて来た血液を心臓へ送り返すためのポンプの役割を果たします。常に重力と戦っているふくらはぎはむくみ改善のカギを握っています。

方法

仰向けで寝てクッションなどを枕に足を高く挙上します。つま先を起こしたり、倒したりゆっくり大きく動かしましょう。ふくらはぎやスネの筋肉が動いていることを意識してください。20~30回繰り返します。



足枕は、足をしっかりと預けられる安定したものを選んでください。



座っていてもできる！

point

- 足枕はなくても構いませんが、むくみが強い時は挙上しながら行った方が効果的です
- 適度な足枕がない場合は、椅子やソファに足を挙げてもいいでしょう
- ゆっくり大きく最大限動かしましょう