

## スキルアップセミナー「リンパ浮腫セルフケアの実際」を行って

だいとう循環器クリニック看護師 MLセラピスト 中野朝恵

リンパ浮腫患者さんは、全国で約12万人から15万人ともいわれています。正確な人数が把握できない理由として、浮腫があっても本人が放置していたり（これぐらい大丈夫と自己判断する場合とどこかの医療機関へ相談に行けばよいか分からない場合がある）、医療者に相談しても真剣に関ってもらえない、また、リンパ浮腫が発症していることの判断ができない（医療者の事前説明がない為）などの現状があります。

当クリニックは、週4名の方にケアを行なっていますが、これまでに来院された方の多くは、手術をした時点でリンパ浮腫に関する説明を受けた患者さんは少数で、むくんだ腕や脚を何とかしたいと、一般のマッサージや、鍼灸、美容的ドレナージなどを受け、より症状が悪化したケースも少なくありません。また、近隣にリンパ浮腫ケアを実施している医療機関がない為、遠くは和歌山から来られました。しかし、遠隔地ですと継続したケアは困難で、この方は1回だけドレナージの方法とストッキングによる圧迫方法を説明しただけとなりました。継続したフォローがないと、症状の軽減は期待できません。

医療現場の看護師は、リンパ浮腫で悩まれている患者さんに何とかケアの方法を指導したいと思われています。実際、私が参加したセラピスト養成のセミナーでも、参加者の95%は看護師でした。そして、9日のセミナーでも、27名の参加者があり、その内、患者さんは14名、医療従事者が13名で病院勤務の看護師が10名、理学療法士、保健師、訪問看護ステーション看護師が各1名の参加がありました。皆様、真剣に取り組んで下さいました。医療従事者の参加理由は全員「リンパ浮腫ケアの知識を得て、現場で生かしたい」とのことでした。

患者さんは、「すでにケアを実践されている方」が4名、「今はむくんでいないが、手術をしており今後のために知識を得たい」が10名でした。

当日のセミナー内容は、乳がん手術後に浮腫が発症しやすい腕と、子宮がんや前立腺がん手術後発症しやすい脚のセルフマッサージの実際を参加者と一緒に行ないました。また、圧迫療法としてスリーブやストッキングの種類や着用方法もみていただきました。

参加者にアンケートをお願いし、感想を頂きましたので紹介します。

- ① 参加者 男性2名（患者1名・医療従事者1名）女性25名（患者13名・医療従事者12名）
- ② 本日の内容は理解できましたか？「はい」100%
- ③ 感想

### 【患者】

- ・乳がん手術後1年半経ったが、腕が2～3cmむくんでいるように感じ気にしていたが、講習を受けて良かった。自分でやれそう
- ・ 専門的内容が聞けてよかった（乳がん術後）
- ・ 自分でマッサージしてみる

### 【医療従事者】

- ・ 講義だけでなく、実施があったのでありがたかった。皮膚を「ズラス」ことを体験できた

- このようなセミナーが各地であればいいなと思った
- 分かりやすかった
- 今後の相談に活かして生きたい
- バンテージ方法も教えて欲しかった

今回提供した「複合的理学療法」は保険適用がない為、医療施設での普及が低迷状態です。現場の看護師や理学療法士たちは、ケアを実践しようとその知識を学んでいますが、日常業務の中にはなかなか組み入れてもらえません。しかし、手術を受けられた患者さんの強い要望の声で、リンパ浮腫ケアの必要性を感じ動き出した医療機関もあります。あじさい会も患者さんと共に今後もリンパ浮腫ケアの必要性を訴え続けていきたいと思えます。