

女性のこころとからだの相談室 「リンパ浮腫セルフケア相談」における活動の現状

奥津 文子, 赤澤 千春, 星野 明子

〈はじめに〉

2004年厚生労働省のがん研究助成金による「がんの社会学」の研究班（山口建主任研究者）によって、7,885人を対象とした「がん体験者の悩みや負担に関する実態調査」が行われた。その結果、リンパ浮腫によるむくみで悩んでいる患者が乳がんでは4位、子宮がんでは1位と多数存在することが明らかになった。にもかかわらず、日本ではリンパ浮腫に対する治療が依然立ち遅れたままであり、患者に対する日常生活支援の中心的立場にある看護師に、この領域にも積極的にかかわることが期待されている。

2005年夏より本学の教員数名で200時間に及ぶフェルディ式複合的リンパドレナージ講習を受講し、セラピストの認定を受けた。その後2006年5月より、京都大学医学部附属病院「女性のこころとからだの相談室」において、「リンパ浮腫セルフケア相談」を開始した。約一年間の活動状況を振り返り、報告する。

〈相談者の状況〉

総相談者数は、130人（初診62人 再来のべ68人）。平均年齢は56.7歳だった。リンパ浮腫の部位は、右下肢23人、左下肢28人、両下肢7人で、そのうち6人には腹部・陰部にも浮腫が見られた。また、乳がん後の上肢4人いた（図1, 2）。

リンパ浮腫以外の浮腫に対しフェルディ式リンパドレナージを実施することは、心臓に負担をかけるなど、病状の悪化をまねく可能性が高い。そのため当相談室では、「リンパ浮腫」の診断を受けた患者であることを、相談を受ける第一の条件としている。また、リンパ浮腫の合併症出現時には、少しでも早く医師の診断を仰ぐ必要があることから、婦人科の医師より当相談室への紹介状があることを条件とし、婦人科医師との連携を重視している。しかし、循環器系疾患患者や整形外科手術後の患者などからも相談の要望が寄せられ、患者の期待に沿うことが出来ないケースも



図1 リンパ浮腫のある下肢



図2 リンパ浮腫のある下肢

多々生じている。

相談室を訪れる患者たちは、「手術前に浮腫についての説明は全く無かった」とか、「説明を受けたようにも思うが、癌を治すことで頭がいっぱいだったので覚えていない」と、異口同音に話す。手術後退院までの間に浮腫についての知識や対処方法について、なんらかの指導を受けた患者は皆無で、浮腫が実際に出現

した後医師に相談しても「我慢するしかない」と、対処方法についての具体的な指導等はなかったとのことだった。そのため美容マッサージ、あんま・鍼灸、ハドマー・メドマーといったマッサージ器による対処等さまざまな方法を試みた患者が多く、リンパ浮腫患者の苦痛の大きさ、なんとか対処したいという強い願いが感じられた。

圧迫ストッキングについては、「着用した方がいい」との説明を受けている患者が多かった。しかし、深部静脈血栓予防用のストッキングを着用していたり、圧が適切でないもの、ひざ下までのハイソックスタイプのものなど、リンパ浮腫には不適切なストッキングを着用しているケースが数多くみられた。また医師よりストッキングを紹介されていても、下肢の周囲径を正しく測定し個々のサイズに適したストッキングを紹介されているケースは極少数であった。ストッキングの正しい装着方法の指導を受けた患者はいなかった。そのため高額なストッキングを購入しても、圧迫することでの効果が得られず、ストッキングの着用を中止してしまったという患者が多くみられた。

皮膚の肥厚・乾燥が目立つ患者や蜂窩織炎を繰り返している患者がほとんどで、日常生活上の注意点を正しく理解できている患者は稀であった。リンパ浮腫のケアについては、患者同士で情報交換している程度で、情報をどこから入手すればいいのかも分らず、相談できる所もなく、自分ひとりで悩んできたという患者が多く、「もっと早くこんな相談室がほしかった。待っていたのよ。」との言葉も聞かれた。

相談を開始して1年を過ぎ、相談者の大半は再来者が占めるようになった。また、稀に他機関のリンパ浮腫専門外来での治療を経験している患者もあり、その多くはセルフケアの知識や技術を求めて来室するというより、日常生活の中での困難やセルフケアを続ける上での悩みを相談したいと考え来室しているように思われる。

〈活動状況〉

相談室では、患者が日ごろの悩みやつらさを十分吐露した上で新たな知識を吸収し、リンパ浮腫と向き合いセルフケア行動にむけての動機が高まるように援助することが重要だと考えている。そのため、リラックスできる雰囲気づくりに心がけ、BGMにピアノ曲を流したり、アロマセラピーを取り入れるなど、工夫している。

相談には1時間を予定し、週1回木曜日に2～3人ずつの予約を組んでいるが、相談者の状況により相談時間は1時間半に及ぶことも多い。

まず、浮腫の発症状況や進行状況、蜂窩織炎の既往等を問診し、色素沈着や多毛の有無・皮膚硬化の状



図3 リンパ浮腫セルフケア相談で使っている手作り教材・参考図書



図4 マッサージ指導に用いるベッド・病衣

態・リンパ漏の有無等を視診・触診により確認する。また、下肢の各部位の周囲径を測定し、浮腫の変化を経時的に確認できるようにしている。

次いで初診者の場合、リンパ浮腫が生ずるメカニズムや日常生活上の注意点について、参考図書や手作りのパンフレット等(図3)を活用して説明した上で、セルフマッサージや圧迫ストッキングの履き方を指導する。特にマッサージについては、体験を通して身につけることができるように時間をかけて指導している。まず、患者にはベッドのスペースに移動してもらい、着衣をとり病衣のみになってもらう(図4)。患者にベッドに臥位になるように声をかけ、最初に腹式呼吸の方法を、続いて肩回し、腋窩のマッサージ、側胸部のマッサージへと移り、浮腫が生じている下肢や上肢は最後に丁寧に行う。施術者がマッサージを行いながら、マッサージの順序・圧・方向・スピードを指導している。家族が同席している場合には、家族に施術者の横に立つように促しマッサージを間近に観てもらいとともに、家族の手をとって実際にマッサージ行ってもらい、さらに患者からの反応を引き出しつつ指導するようにしている。マッサージはあくまでセルフマッサージ指導のために実施しているものではあるが、患者に快の刺激を提供すると共にスキンシップを

通して患者との間に深いコミュニケーションが成立するという点からも、効果を感じている。

ストッキングについては、周囲径によりサイズを決定し、説明しつつ実際に着用してもらっている。着用には15分近い時間を要し、患者は負担感が強い。しかし、ストッキングによる圧迫を加えることでの効果は非常に大きい。この点をしっかり伝え、継続的に着用するように励ましている。再来者の多くはストッキング着用が習慣化し、浮腫の改善が見られている。

〈今後の課題・展望〉

現在、相談を希望する患者が電話予約してから実際に相談を受けるまで、3～4ヶ月を要している。再来者ならば経過を見つつ心理面への支援を行うことが主目的なので、トラブルがない限り3～4ヶ月おきのフォローアップでも効果が期待できる。しかし初診者

の場合、少しでも早くセルフケアについての正しい知識を習得することが重要である。自己の不適切な判断により蜂窩織炎等のトラブルを引き起こせば、それが浮腫を悪化させる大きな要因になるからである。初診者に対するセルフケア指導を早い時期に効果的・効率的に行うシステムを、早急に確立する必要がある。また、患者のニーズに応じたタイムリーな相談を行うために、面接相談以外にテレビ電話を使つての相談も検討している。

セルフケアを正しく実行し続ければ、浮腫の悪化を防ぎ、結果として患者のQOLを保つことができる。多くのリンパ浮腫患者が正しいセルフケアを身につけ継続できるように、今後も「リンパ浮腫セルフケア相談」における活動を継続・発展させていきたいと考えている。