

かすみがうら

第100号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 ~kasumi/

リンパ浮腫の相談・治療を始めました

運動療法主任 金子 晴明

手術でリンパ節を切除された方は、リンパ浮腫(むくみ)についてとても心配されていることと思います。リンパ節切除の範囲が大きい乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんの手術後にしばしばリンパ浮腫が発症します。

リンパ浮腫について正確に知っていただくために、当院でリンパ節切除を行う手術をされた入院中や外来の方へ、10月1日よりリンパ浮腫相談を始めました。そして、退院後にリンパ浮腫を発症された方へは、外来にてリンパ浮腫治療を開始しています。また入院中、手術後すぐにむくみが出てしまった方への対応も行っています。

もともとリンパ浮腫を発症されているが別の治療のため入院されている方は、治療が終わり、退院してから外来にてリンパ浮腫治療を行います。

このリンパ浮腫相談・治療は、リンパ浮腫に関する専門的な知識・技術をもっている訓練棟 理学療法士で女性のセラピスト油野(あぶらの)が行います。

リンパ浮腫は早期に見出し治療をすれば、改善しコントロールもしやすいものです。そのため、予防教育が大切です。当院では、リンパ節切除を伴う乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんの手術後、リンパ浮腫指導を行っており、リンパ浮腫指導を行っていただきますが、指導の時点ではなかなか実感湧かすべく覚えていない、忘れてしまった、むくんできたのもう一度説明を聞きたい、私はリンパ浮腫指導を受けていない、どんな弾性着衣がいいのだろうか、リンパ浮腫とはどういうもの、という方でもリンパ浮腫相談を受けております。入院中に相談される場合には、無料で行っています。外来では、一回一時間まで二千円です。依頼される場合は、主治医に「リンパ浮腫相談をしたい」とお話しください。

手術後早期から退院後まで、リンパ浮腫について不安だ、もしくは実際困っているなど、リンパ浮腫で悩まれる多くの方々の力になつていきたいと考えています。リンパ節を切除された方に実践していただきたいのは、リンパ液



- ・ 乳がんの場合には手術した側の腕を、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんの場合は両脚を長時間下げた状態を避ける
- ・ 過度の運動・使いすぎを避ける
- ・ 過度の温熱(ホットカーペットやサウナ、湯たんぼなど)を避ける
- ・ 腕や両脚の締め付けを避ける
- ・ 腕や両脚をひっかかない・強くこすらない

・ 肥満
 などです。

リンパ浮腫とは、リンパ節を切除された後何らかの原因で、リンパ管系の輸送に障害が生じ、組織間隙に水や蛋白などが貯留した状態です。リンパ浮腫や炎症は、他の病院では患者様の声として次のようなことがきっかけで起きてくるようです。で、参考までに挙げておきます。

上肢(腕)の場合

- ・ 手術した側の腕に注射、採血を受け返した。
- ・ 重い物を持った。
- ・ 布団たたきをした。
- ・ ボウリングをした。
- ・ テニスをした。
- ・ 子供をおんぶした。
- ・ 海水浴に行った。
- ・ ガーデニングをした。

下肢(脚)の場合

- ・ 転倒した。
- ・ 足を強く打った。
- ・ たくさん歩いた。
- ・ 仕事を再開した。
- ・ 仕事を再開した。
- ・ 引越をした。
- ・ 葬式があった。
- ・ 親を介護した。
- ・ 草むしりをした。

これらのことをすると誰もがリンパ浮腫になるというわけではありません。これらの後に疲れたり、むくみが出た場合には、休んだり、減らしていくなど注意していただきたいと思えます。

平成20年4月より弾性着衣が療養費の支給対象となり、保険が使えるようになりました。6ヶ月間で二着まで、一着あたりの上限は、弾性ストッキングでは二万八千円(片足用

は二万五千円)、弾性スリーブは一万六千円、弾性グローブは一万五千元で実際に要した費用の範囲内です。購入には医師の指示書が必要

要です。

ストッキングやスリーブは、適正な圧迫圧が得られることが必要で、硬くて伸びないリンパ浮腫用のもの、ストッキングであればパンストにするか、ベルト付き片脚ストッキングにするか、そして自分に合ったサイズを選びます。それぞれに、長所、短所があります。静脈血栓防止用でも、一般の圧迫ストッキングでもありません。また、正しく身に付けていただかないと、効果が無いばかりか、むくみを悪化させることもありま

すので、リンパ浮腫相談をお受けになっていただきたいと思っております。

最後に、手術後にリンパ浮腫指導でご説明している内容を載せておきます。

- 1 リンパ浮腫の病因と病態
- 2 リンパ浮腫の治療方法の概要
- 3 セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の停滞を予防及び改善するための具体的実施方法

「かすみがうら」新聞

第100号発行にあたって

院長 西田 正人



院内新聞「かすみがうら」は今月で100号を迎えることになりました。そこで手前味噌ではありますが、この間の記事の内容を振り返ってみたいと思います。

創刊されたのは2000年4月1日でした。当時の青崎病院院長「患者さん向け院内新聞発行によせ

て」と言う記事を寄せています。同誌にお知らせとして、「国立霞ヶ浦病院のホームページができました」という記事も掲載されています。それからの記事の内容は多岐に亘っていますが、大きく分けて3種に分類することができます。まず第一に「医療に関する正確

- (イ) リンパドレナージに関すること
- (ロ) 弾性着衣又は弾性包帯による圧迫に関する事
- (ハ) 弾性着衣又は弾性包帯を着用した状態での運動に関する事
- (ニ) 保湿及び清潔の維持等のスキンケアに関する事
- 4 生活上の具体的な注意事項
- ・ リンパ浮腫を発症又は増悪させる感染症又は肥満の予防に関する事
- 5 感染症の発症等増悪時の対処方法
- ・ 感染症の発症等による増悪時における診察及び投薬の必要性に関する事

リンパ浮腫は、一度発症したら一生付き合っていかなければなりません。少しでも、安心した生活が送れるよう手助けとなればと考えております。

な情報」です。最近では新型インフルエンザや細い径の内視鏡の話題、また子宮頸癌のHPV感染とワクチンの話しなどがこれに当たります。

病院は医療の中心であり、しかももともと患者さんに近い場所です。実際に患者さんに接し、患者さんの反応や患者さんの不安を肌身で感じる事によって、今、何が情報として求められているか、また一般住民の知識として何が必要とされているかを的確に知る事ができます。その意味で医療の

二つ目は病院から患者さんへの説明です。病院は病気や不安を抱えた方が受診する場所です。一生懸命対応しても、決して全ての方を満足させることはできません。それは職員への発言や投書から読み取ることが出来ます。投書は病院にとって最大の財産です。ご指摘いただいた内容を謙虚に受け止め、投書に対してはなるべく早く回答を掲示しています。しかしながら、多くの患者さんから同時に同じ質問や不満が提出されること

があります。このような場合には個々の投書に対する回答とは別に「かすみがうら」紙上に記事として取り上げ、説明することがあります。

精神科や整形外科が医師不足から廃止や閉診になる際には多くの患者さんから投書を頂きました。その質問に対し、紙面を通じて説明し、「ご理解とご協力をお願い致します。また、当院が地域医療支援病院の資格を得るに当たっ

て、今まで通院していただいていた多くの患者さんを近くの診療所へ逆紹介させていただきました。これに對しても多くの投書を頂きました。その多くが逆紹介される事への不安と不満でした。「金子先生が私の主治医です。何故他の先生に診てもらわなければならないんですか?」この病



三番目は何と言っても、病院の診療内容や機能の患者さんへのアピールです。当院は土浦市の一等地に3万6千坪という広大な敷地を擁しています。この土地は一人当院だけの

ものであるはずもなく、将来は病院を中心とした街作りという構想を描いています。この構想を東京工業大学の建築科の土肥研究室に依頼し、大学院でのプロジェクトとして採用していただき、当院で発表された研究成果を紙上に報告しました。

また、「私たちは、この病院に身を寄せてこられた全ての方々に医療を通じて希望と力を与え、その期待と信頼に応えます」という病院の理念の制定の際にも、その背景にある当院の医療に対する考えを、その経緯も含めて紙上に示しました。

また、私たちが、この病院に身を寄せてこられた全ての方々に医療を通じて希望と力を与え、その期待と信頼に応えます」という病院の理念の制定の際にも、その背景にある当院の医療に対する考えを、その経緯も含めて紙上に示しました。

【ぶりのしゃぶしゃぶ】 栄養管理室

本紙には編集委員会が組織されています。皆本業と掛け持ちのため、大変忙しく、時々抜けてしまったりしたこともありすが、継続は力なりとの一念で、これからも楽しく役に立つ紙面作りを目指してゆきますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

も記事の中に紹介させていただきました。また、病院玄関前の池の掃除の様子や花壇の手入れ、ツバメの巣の模様など、都会の、鉄とコンクリートとガラスの病院では味わうことのできない当院の風情も紙面に風を送ってくれたのではないのでしょうか。

鍋には編集委員会が組織されています。皆本業と掛け持ちのため、大変忙しく、時々抜けてしまったりしたこともありすが、継続は力なりとの一念で、これからも楽しく役に立つ紙面作りを目指してゆきますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



【ぶりのしゃぶしゃぶ】

ぶりとは薄いそぎ切りにする。(少し凍りかけた状態にすると切りやすい)白菜は1cm幅程度に切る。にんじんは、皮をむいてから、ピーラー(皮剥き)で帯状に切る。春菊は5cm程度に切る。

鍋は沸騰しない程度の火加減にし、をさつと火を通しながら、つけたれでいただく。

ぶりなどの脂の多い魚は、不飽和脂肪酸の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。DHAやEPAはコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあることから、動脈硬化や脳卒中などを予防することが期待されています。また、DHAは脳内で情報伝達の役割をする神経細胞を活性化する働きがあり、判断力や集中力を高めたり、痴呆症の予防や改善に対する効果が期待されています。炎症やアレルギー反応を抑える働きもあると言われていま

す。青魚は体に良い」と言われているのはこうしたことと理由になつていようです。旬の魚をフランス風くたつぶりの野菜ともにお召し上がりください。今晚のメニューにいかがでしょうか。

鍋に水をはり、だし昆布を入れる 10分程おく。



【エネルギー 1人前210kcal】

12月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)
午後2時から 第4会議室

17日
『外食の塩分量はどれくらい?』
管理栄養士

糖尿病教室(第1~4火曜日)
午後3時から 第4会議室

1日
『糖尿病の薬って何が?インスリン注射って不安...そんな疑問に薬剤師がお答えします。』
薬剤師

8日
『長く続ける食事療法のコツ』
管理栄養士

15日
『妊娠と糖尿病』
産婦人科医師

22日
『減らせ血糖・減らす歯数』
歯科口腔外科医師

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂
日時/12月9日 14時

『マンモグラフィ』
(乳房X線撮影)について
放射線主任技師 福原 里恵

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

