



体のむくみ (浮腫：ふしゅ)

患者さんが感じる不便さには

- 「足や手が動かしにくい」
- 「むくんでいるところが張って痛い」
- 「服や靴のサイズが合わない」
- 「歩きにくい」

などがあります

原因

- ・がんの治療（手術や放射線治療後）の後遺症
- ・薬剤の影響
タキサン系（タキソール・タキソテール）の抗がん剤、ステロイド、一部の解熱鎮痛薬、多量の輸液など
- ・栄養不足（アルブミンが少ないときや貧血など）
- ・臓器機能障害（心不全、腎不全、肝不全など）
- ・がんそのもの（腫瘍・リンパ節転移）によって、静脈やリンパ液の流れが悪くなる

その他に

がんの治療で体力が落ちたり、浮腫により歩きにくいいため歩かなくなることで、下肢の筋肉が落ち、さらにむくみやすくなります。

生活の工夫

- ・食事はたんぱく質をとるよう心がけましょう。
- ・スキンケア（清潔・保湿）はとても大切です。
むくんでいる手足は傷つきやすいため保湿をしましょう。
- ・適度な運動をしましょう。
散歩やストレッチをし、関節や筋肉を動かしましょう。
- ・むくんでいる手足を軽く挙上しましょう。
- ・靴や服選びを工夫しましょう。
靴は少し大きめやマジックテープ式の靴を選びましょう。
服はゆったりしたものを選びましょう。
- ・心地よい程度にマッサージを試してみましょう。
強くもむというより、ゆっくりほぐすようにしましょう。
- ・着圧ストッキングを試してみましょう。
担当医に相談し市販のストッキングをはいてみましょう。

がん治療後（手術や放射線後）のリンパ浮腫の場合は、複合的治療法の組み合わせが効果的ですので担当医に相談してみましょう。