

東中 だより

リンパ浮腫外来

「治療」の後にできること



index

P1-2 特集

リンパ浮腫外来って
どんなところ？

P3 管理栄養士監修

おいしく
健康レシピ！

特集

「リンパ浮腫外来」

ってどんなところ？

がん治療のあとに出てくる辛い症状「リンパ浮腫」。そんな症状を緩和するお手伝いをしている「リンパ浮腫外来」をご紹介します。

Question

01

「リンパ浮腫外来ってなに？」

リンパ浮腫の患者さんの**症状に合わせて支援**をしている外来です

リンパ浮腫とは、リンパの流れが悪くなり、細胞間隙にタンパク質や水分が溜まった状態のことをいいます。リンパ浮腫は、がんによるリンパ節切除を伴う手術や放射線治療後に腫れてくる「**続発性リンパ浮腫**」と、リンパ管の先天性の低形成・無形成や機能不全により四肢にリンパうっ滞を発症する「**原発性リンパ浮腫**」に分けられます。

当外来では、原発性・続発性リンパ浮腫の患者さんを対象に患者さんのライフスタイルや価値観を大切にしながら浮腫とうまく付き合っていけるように支援していきます。

Question

02

「どういう時に利用を考えたらいい？」

リンパ浮腫でお辛いときは、ぜひご相談ください

がん治療後のチェックリスト

- 片側の腕や脚がむくむ
- だるさや重さがある

- 皮膚が硬い
- 皮膚が張っていたい
- 放射線治療をした周りがむくむ

Question

03

「どんな治療をするの？」

問診・浮腫の計測をし、スキンケアやマッサージ等、**複合的理学療法に沿った治療プログラムを作成、治療を開始**します

1 スキンケア

リンパ浮腫の皮膚は乾燥しやすく、傷つきやすいため、清潔・保湿を心がけ感染予防を行います。

2 医療徒手リンパドレナージ

リンパドレナージで、貯留したリンパ液を流します。セルフマッサージ指導も行います。

3 圧迫療法

医師の指示により弾性包帯・弾性着衣などを処方します。弾性着衣などで圧迫することでリンパ液の流れを良くして、再貯留を防ぎます。

4 圧迫下での運動療法

適度な運動は筋肉の収縮によりリンパ液の流れを促進します。圧迫することでリンパ液の排出や再吸収をさらに促進する効果があります。

Question

04

「外来はいつやっているの？」

完全予約制になります

外来日

毎週火・水・金曜日
(祝日、年末年始をのぞく)

実施場所

西館 リンパ浮腫外来

※保険外診療になります



担当スタッフからメッセージ



リンパ浮腫に悩んでいる患者さんが、より快適な生活を送れるようにサポートします。

理学療法士

(医療リンパドレナージセラピスト、リンパ浮腫療法士)

河村 恵理

Question

05

「利用したい時はどうすればいいの？」

当院の**緩和ケア内科を受診**してください

はじめに緩和ケア内科の診察を受けていただき、医師による診断後、リンパ浮腫外来の予約をお取りします。浮腫の部分に炎症がある場合、ドレナージ（マッサージ）によって症状が悪化することがあるため、診察が必要になります。

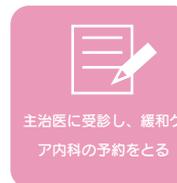
当院のリンパ浮腫外来では、はじめに医師による診察、血液検査や超音波検査などを実施し、リンパ浮腫の診断や重症度の評価を行います。リンパ浮腫と診断された場合には、リンパ浮腫セラピストによる徒手リンパドレナージ、圧迫療法（弾性包帯による多層包帯法）、セルフケア支援などを行っています。

緩和ケア内科部長 大沼 紗希子



● 受診の流れ

当院に受診中の方



主治医に受診し、緩和ケア内科の予約をとる



当院の緩和ケア内科を受診。医師がリンパ浮腫外来の予約をとる



一階再来受付機で受付し、西館リンパ浮腫外来を受診

他院に通院中の方



かかりつけ医を受診し、紹介状をもらう



■ リンパ浮腫外来について

リンパ浮腫外来についての詳細は、当院 HP をご覧ください



おいしく 健康レシピ!

東海中央病院 栄養管理室の管理栄養士が考案した
味もおいしく、体にも優しいレシピをご紹介します。

栄養成分 (1人分)

タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
0.9g	0g	9.9g	0.1g

メニューのポイント

彩り豊かな一品になるように工夫しました。季節ごとのお野菜で代用していただいてもおいしく仕上がります。



エネルギー
43.2
kcal
(一人分)

【材料 (4人分)】

大根 …………… 1/3 本
なめこ …………… 1パック
人参 …………… 1/3 本
パプリカ …………… 1/2 個
オクラ …………… 8本
砂糖 …………… 大さじ 1
酢 …………… 大さじ 1
塩 …………… 少々
ゆず果汁 …………… 少々

【作り方】

- ①大根をすりおろして絞る
- ②人参、パプリカは 3mm幅に切って、それぞれ茹でて水気を切る
- ③なめこを茹でて水気を切る
- ④オクラは茹でてから 5mmのスライスにする
- ⑤①～④と A を混ぜ合わせる

東中だよりのバックナンバーが HP から閲覧できます!

新しい取り組みのご紹介、病院にまつわるお金のこと…ご来院される方に向けたお役立ち情報を発信しています。是非ご覧ください!



HP で発信中!



これからの季節にピッタリ!
大根おろしでさっぱり召し上がれます

きのこの
大根おろし和え