

リンパ浮腫とは

2012年9月14日

東京逡信病院
リハビリテーション科

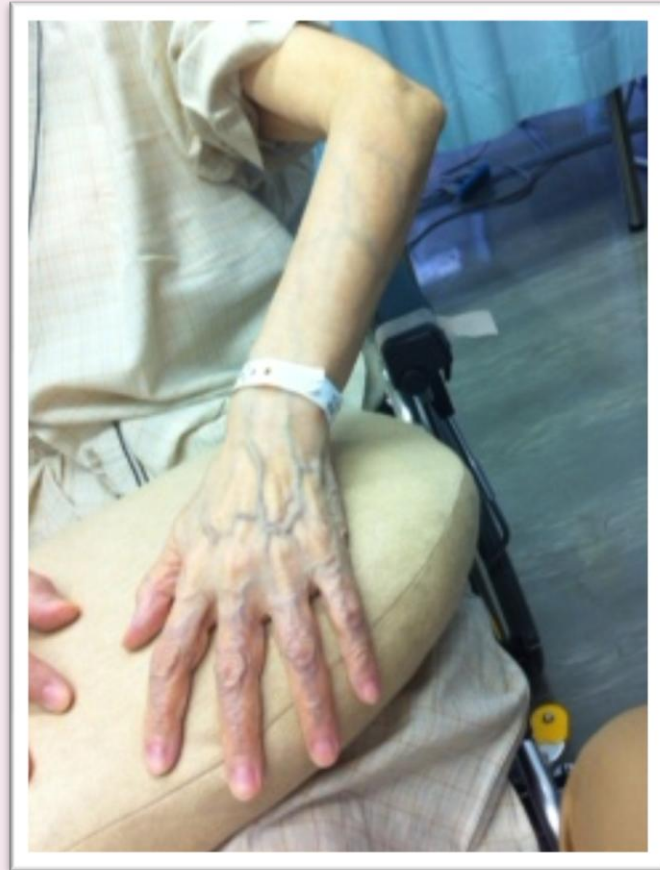
巷野 昌子

腕のリンパ浮腫の写真です。

右腕のリンパ浮腫（手部分）



右腕のリンパ浮腫



リンパ+浮腫

リンパ？

浮腫？

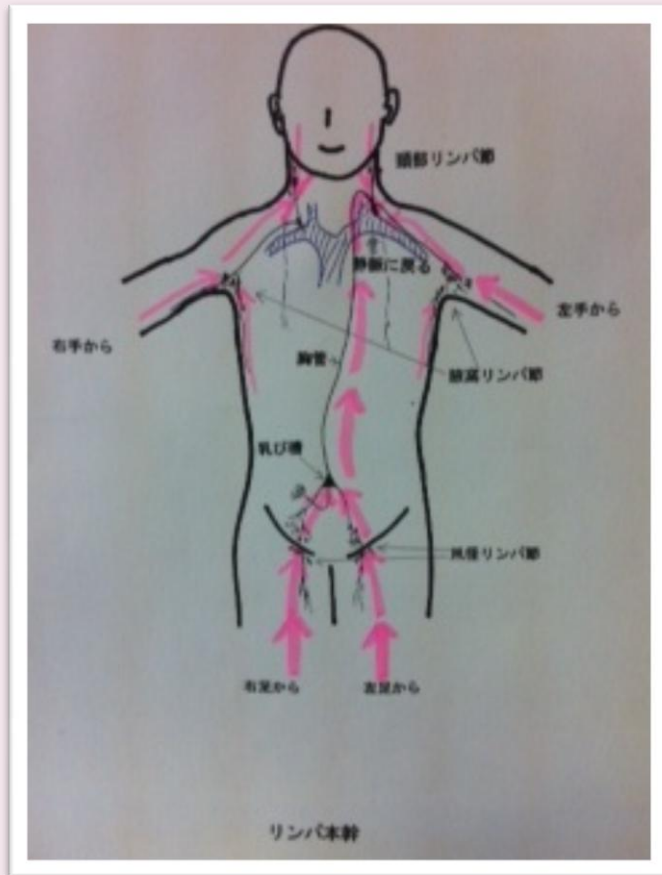
リンパ(液)

- 子供のころなど擦り傷を作ると血のほかに薄黄色透明な液が出てくることがありました。
- それが組織液/リンパ液です。組織液は毛細血管からしみだしてきた水分やたんぱく質、白血球等で、組織をうるおすように存在します。リンパ管に取り込まれた組織液がリンパ液です。

リンパ液の流れ

- 身体には動脈・静脈のほかにリンパ管という管があり、中にリンパ液が流れています。リンパ管は皮膚の下から始まり、支流が本流に集まるように太くなり、最終的には静脈につながっています。
- リンパ管は自分でゆるやかな収縮をしています。リンパ管内には逆流防止弁がありますので、リンパ液の流れは一方向になっています。

リンパ液の流れ 続き



- 流れのはじまりは皮下のリンパ管末端です。リンパ管末端には細い繊維が付いていて、皮膚の動きなどで繊維がひっぱられてリンパ末端が開き、組織液が吸収されます。
- 皮下のリンパ管末端→毛細リンパ管→集合リンパ管→リンパ本幹へと集まり、最終的には静脈に合流します。途中でリンパ節というろ過装置があります。

←左の図はリンパ本幹から静脈への大まかな流れです。

リンパ系（リンパ管やリンパ液）の役割

- 血管から組織にしみだしてきた水分やたんぱく質、白血球などを再び血管に戻します。
- 白血球やリンパ節を介して異物から体を防御したり、腫瘍細胞の拡がりを食い止めようとします。
- 腸の周りのリンパ系はコレステロールや脂溶性ビタミンを吸収・運搬します。

浮腫＝むくみ

- むくみとは組織のすきまに水分がたまりすぎた状態をさします。
- 通常は組織のすきまに入ってくる水分とそこから回収される水分は同量で、組織の水分量は一定に保たれています。
- むくみがおきるのは ①組織のすきまに水分が入りすぎるか②回収されなくなるか のどちらかの場合です。

リンパ浮腫とは

- リンパ浮腫とはリンパ液の流れが滞り、リンパ液が組織にたまって起きてくるむくみのことです。水分が回収されないタイプのむくみです。
- 先天性にリンパ液の流れの悪い方もいますが、大部分は疾病や外傷などによりリンパ液の流れが悪くなっておこってきます。
- その疾病の多くが がん です。がんそのものによる圧迫 や がん治療による組織変化でリンパ液の流れが滞ります。

- 腕のリンパ浮腫の原因の9割以上は乳がんです。
- 脚のリンパ浮腫の原因は7割が子宮・卵巣がん、他に前立腺がん、大腸がんなどがあります。
- 治療を受けたすべての方に発症するわけではありませんが、いったん発症するとうまく付き合っていく必要が出てくる症状です。

リンパ浮腫の発症

- リンパ液の流れが多かれ少なかれ滞っているときに 流れがより滞ったり、組織に入り込んでくるリンパ液の量が増えたりすると発症してくる場合があります。
- 流れを滞らせるのは圧迫、長時間の腕や脚の下垂などです。
- 入り込んでくるリンパ液の量を増やすのは炎症や過度の温熱などです。
- リンパ浮腫を発症した方の約半数は治療後1年以内に発症しますが10年以上たって発症する方もあります。

リンパ浮腫の特徴

- 左右差の大きいむくみです。
- むくみは強くなりやすく、皮膚が硬くなったり、腕や脚が変形することもあります。
- たまったリンパ液は栄養豊富なので細菌感染しやすいです。また、感染によってむくみは悪化します。
- 腕や脚の付け根近く(二ノウデや内股のたぶたぶなところ)からはじまります。

リンパ浮腫の進行度

- 0期** むくみはないが、検査（リンパ管シンチなど）でリンパの流れの異常がある時期。
- I 期** 指で押すと圧迫痕ができるくらいのやわらかいむくみ。むくみのある腕や脚を挙上しておくともくみが改善する時期。
- II 期** 腕や脚を上げておいてもむくみが改善しない時期。
早期：皮膚がやや硬くなるが押すと圧迫痕はできる。
晩期：皮膚の硬さがまして圧迫痕ができなくなる。
- III 期** 皮膚の硬さや厚みが増して皮膚がもりあがったり、リンパの小さなたまり（リンパ濾胞）や漏れ（リンパ漏）がおきている時期

リンパ浮腫予防と早めの発見

- リンパ液の滞りを強くさせない、組織に入ってくる水分を増やさない（感染や炎症をおこさない、血流を増やし過ぎない）ことが大切です。
- ニノウデや内股の柔らかい皮膚をつまんでみて、左右差がないか、“つまみにくいかんじ”がないかなどご自分でも時々みてみましょう。

おわりに

- リンパ浮腫を知っててください。
- リンパ節廓清やリンパ節部分への放射線照射など「リンパの流れを滞らせる」可能性のある治療を受けたかたは リンパ浮腫のことを心に留めておいてください。
- リンパ浮腫が御心配の方はまず主治医にご相談ください。