

\\ 知っていますか? //

陰部・下腹部

リンパ浮腫



女性のデリケートなお悩み

お気軽セルフチェック!

あしのリンパ浮腫と一緒にこのような症状はありませんか?

- 下腹部や外陰部にハリ、ふくらみを感じる
- 下腹部や外陰部の皮膚が硬い感じがする
- 下腹部や外陰部に重い感じ、不快な感じがある
- 朝より夕方に症状が強くなる
- 排尿がまっすぐできない
- 外陰部に小さな水疱がある

このような症状がある場合、**下腹部や外陰部にむくみ**が出ているかもしれません。心配なときは、症状が悪化する前に、**婦人科やリンパ浮腫外来**でご相談ください。

リンパ浮腫について

私たちの体には、リンパ液と呼ばれる液体が流れています。

このリンパ液はリンパ管と呼ばれる細い管を通して流れ、細胞の廃棄物や余分な液体を排出し、免疫システムの一部として働いています。

リンパ節とは…リンパ管の途中にある「リンパ節」という豆のようなもの

リンパ節は免疫細胞を含んだ特殊な組織でできていて、異物や細菌などの侵入を防いでいます。あしのリンパ管はおなかのリンパ節を通り、左右のリンパ管が1本に合流して、心臓まで運っていきます(図1)。

リンパ浮腫とは

リンパ浮腫は、このリンパ液の流れが悪くなった結果、あしや腕などが浮腫んでしまう状態です。

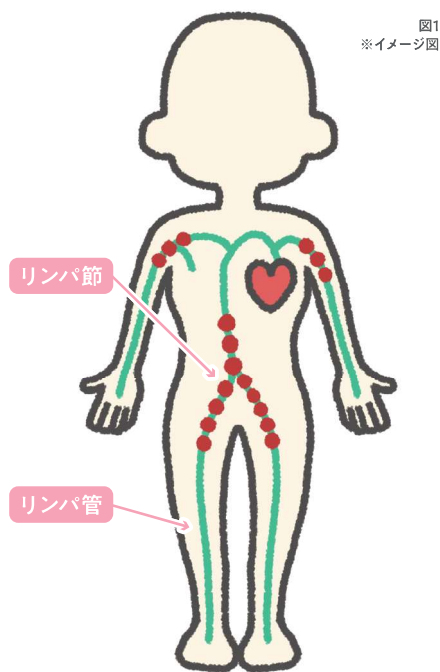
子宮がんや卵巣がんの治療でおなかのリンパ節を切除することがあります。

これはがん細胞が全身に広がるのを防ぐための、とても大切な治療です。

ところが、このリンパ節はリンパ液があしから心臓へと流れていく通り道にあたるので、リンパ節を切除するとリンパの流れが悪くなり、あしにむくみが出てしまうのです。

これを「**リンパ浮腫**」と呼びます。

がんの治療後すぐにリンパ浮腫がおこることもありますし、20年くらいたってからおこることもあります。



正常なリンパの流れ

陰部リンパ浮腫について

外陰部にもリンパ浮腫がおこることがあります。

あまり知られていませんが、あしのリンパ浮腫がある方の60%に外陰部のリンパ浮腫も同時に起こるということがわかっています。

症状について

症状としては、外陰部がふくれたり、皮膚にハリが出たり、違和感・不快感がでたりします。ときには、外陰部やそけい部に小さな水疱ができることがあり、リンパ小疱(しょうほう)と呼ばれます。

治療について

これまであまり治療がありませんでしたが、この5年くらいでいろいろな治療法が出てきています。残念ながらどの医療機関でも治療できるというわけではありませんが、まずは婦人科の先生や、リンパ浮腫外来のセラピストに相談してみてください。この冊子の情報もお役にたてると幸いです。

執筆 監修 **原 尚子(はら ひさこ)**

JR東京総合病院 リンパ外科・再建外科

むくみクリニック

日本形成外科学会専門医

リンパ浮腫療法士

日本リンパ浮腫治療学会評議員

日本リンパ浮腫学会評議員

日本リンパ学会評議員

原尚子先生のHP
「リンパ外科への扉」



外陰部リンパ小疱

お気軽セルフチェック! こんなのはリンパ小疱かも…

- 1mmくらいの小さな水疱がある(図2)
- 水疱に透明感がある
- 水疱の部分がひりひり痛い
- 水疱が破れ数時間から数日間、透明なリンパ液が漏れる(リンパ漏)
- 蜂窩織炎が繰り返しおこる
- 水疱が小さくなるけど、同じところに水疱ができる
- 水疱がだんだん増えている

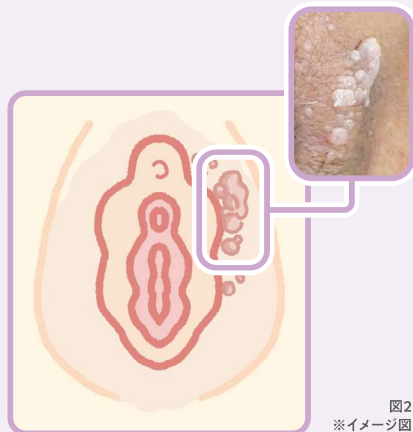


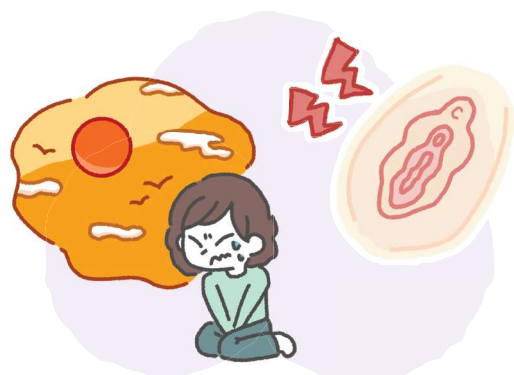
図2
※イメージ図

むくみ? 肥満? 加齢による変化?

下腹部や外陰部は、加齢によって形が変化しやすい部分です。
この部分がふくらんできたとしても、必ずしもリンパ浮腫とは限りません。

リンパ浮腫の特徴

- 下腹部や外陰部の皮膚が硬い感じがする
- 朝より夕方に症状が強くなる
- しわがなくなり皮膚にハリがある
- 炎症を起こすことがある



逆に、下腹部や外陰部がふくらんでいるけれど、やわらかく、朝と夕で変化がなく、皮膚にしわがあるような場合は、肥満や加齢による変化かもしれません。

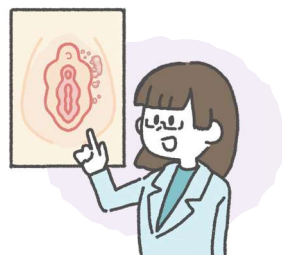
リンパ浮腫かどうかによって、治療が必要かどうか、治療するとしたら何をするのがかわってきますので、正確な診断をするには医療機関の受診をおすすめします。

下腹部や外陰部だけでなく、全身にむくみがある場合は、内臓の病気のこともありますので、まずは内科を受診しましょう。

リンパ小疱について

リンパ小疱は、1個だけのこともあるし、写真のようにたくさんのリンパ小疱が重なり合うようにできることもあります。

痛みがあったり、リンパ漏があって困ったり、蜂窩織炎が起こったりしている場合、治療を受けることで改善することが期待できます。



逆に言うと、1~2個のリンパ小疱があっても、数が増えていなくて、痛みもなく、リンパ漏もなく、蜂窩織炎もない場合、そのまま様子をみても大丈夫です。

ただし、リンパ小疱を放置して蜂窩織炎を繰り返すと、リンパ浮腫が悪化しやすくなってしまいます。特に蜂窩織炎を繰り返している場合は、早めに医療機関で相談しましょう。

外陰部に、リンパ浮腫と関係なくおできができることもあります。見分け方が難しいこともありますが、下の特徴を参考にしてください。心配なときは、皮膚科かリンパ浮腫専門の医療機関の受診をおすすめします。

おできの特徴

- おできは赤い色をしています。
- 膿で白くなっていることもあります。
- おできが破れると、浸みだしてくる液は少しか、数分で止まります。量はガーゼにちょっとつくくらいです。
- おできはできたり治ったりします。ひとつ治ったら他の場所にできたりもしますが、また自然に治ります。

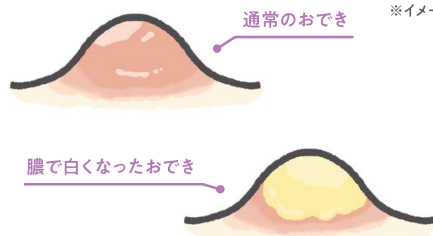


図3
※イメージ図

リンパ浮腫の診断

下腹部や外陰部のリンパ浮腫は、問診、視診、触診、さまざまな画像検査で診断します。

ここでは3つの画像検査をご紹介します。

1. リンパシンチグラフィ

1. 弱い放射線を出すおくすりを注射します

このおくすりはリンパ液と一緒に流れていきますので、専用のカメラで撮影すると、どこに元気なリンパ管があり、どこにリンパ液のたまりがあるかがわかります(図4)。保険適用の検査です。

1-A 外陰部のリンパのたまり 1-B リンパのたまり 1-C 元気なリンパ管

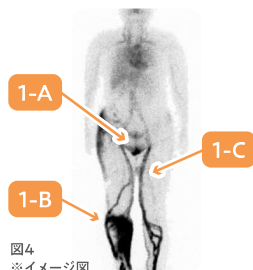


図4 ※イメージ図

2. ICG検査:ICG(インドシアニングリーン)

2. 緑色の色素を注射します

この色素はリンパ管に取り込まれてリンパ液と一緒に流れていき、近赤外線カメラでリアルタイムにリンパの流れをみることができます(図5)。

この検査は、リンパシンチグラフィよりも詳しくリンパの流れを診断することができますが、保険適用外の検査になります。

また、CTの造影剤やイソジンにアレルギーのある方は受けることができません。

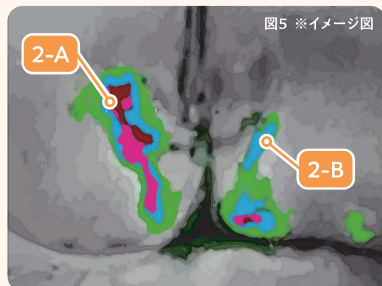


図5 ※イメージ図

2-A リンパのたまり 2-B 元気なリンパ管

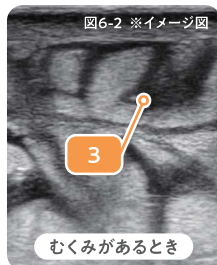
3. エコー検査:超音波検査(図6)

3. 下腹部や陰部にむくみがあるかを診断します

リンパ浮腫の場合、リンパ液がたまってふくれたリンパ管が見えることもあります。



3 黒いところがリンパのたまり



圧迫療法

下腹部や陰部にむくみがあると診断された場合には、以下のような圧迫療法も治療法の一つとしてございます。下腹部や陰部は帯帯や弾性着衣などでは、なかなか圧力がかかりにくく圧迫療法が難しい部位になります。

そのため弾性着衣の下に圧迫パッドを組み合わせて、加圧するなどの工夫がされています。



男性用



女性用

販売名 モビダーム Intimate

一般医療機器(クラス分類 I)
届出番号 14B1X90001TU0008



YouTubeで解説!
製品情報はコチラ



キューブ状
スポンジパッド入り



男性用パッド



女性用パッド

最近では下腹部・陰部用の弾性着衣とパッドが一体になる製品が開発されました。加圧パッドの追加や、パッドがズレたりトイレに落下させるなどの煩わしさやストレスも軽減します。

陰部や下腹部にも圧力がかかりやすくなり、キューブ状のスポンジパッドによってマッサージの作用が働くことで、効果的に日常生活でも利用しやすくなりました。

また、リンパ小疱の手術後なども、圧迫療法をしていただくと再発しにくくなるようです。

リンパドレナージ・体重管理

下腹部や外陰部は、あしや腕とちがい圧迫療法を行いにくい部分です。

リンパドレナージを行うことで、リンパ液の流れを促進し、むくみの症状をやわらげるのに役立ちます。

リンパドレナージについて

下腹部のリンパドレナージを行うときは、ベッドやマットなどの上に横になり、リラックスした姿勢を取りましょう。手のひらを使って、下腹部や外陰部の中心から外側に向かって円を描くようにマッサージします。

力を入れずにやさしく行い、痛みを感じる場合は力を抑えてください。



体重管理について

体重コントロールはとても大切です。体重が増えると…

- 皮下脂肪が大きくなりリンパ管を押しつぶし流れが悪くなる
- 下腹部や外陰部のむくみや、リンパ小疱の原因になりやすくなる
- 1~2kg減らすだけでもリンパの流れがよくなる場合も
- 体重が増えるとリンパ小疱ができてきて、体重が減ったらリンパ小疱もお落ち着いたという患者さんもあります
- 「2か月で10kg!」のような短期集中ダイエットは、リバウンドしやすいので半年で2kgくらいのペースでコントロールしていきましょう



：ダイエットにおすすめ

- 毎日決まった時間に体重計に乗って記録する
- 「あすけん」などの食事記録アプリを使う
- 食事のときに小さめのお皿を使う
- 1口30回、よく噛んでゆっくり食事をする
- スマートウォッチや万歩計で消費カロリーを記録する



手術

リンパ小疱の手術として切除術を行います。

1~2個の水疱であれば局所麻酔でもできますが、範囲が広い場合は全身麻酔が必要です。

水疱の部分と、周りの皮膚をひとかたまりにして切除し、傷を縫い閉じます(図7)。

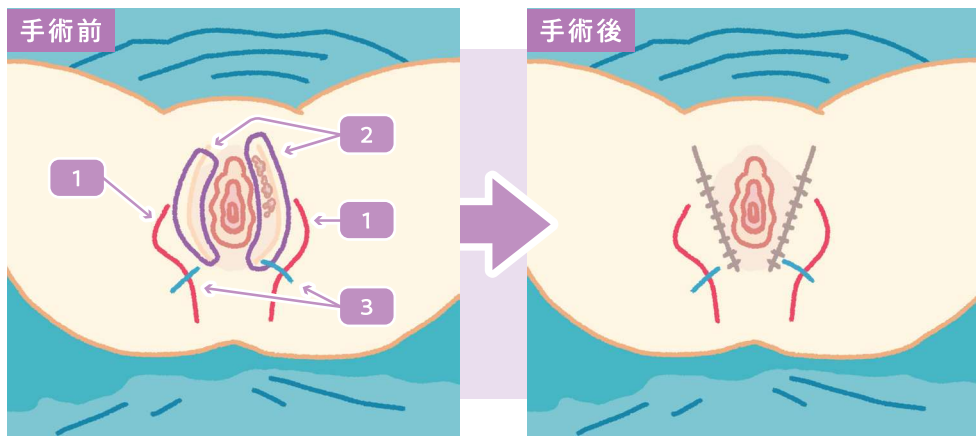
医療機関によって多少の差はありますが、全身麻酔の場合は1週間程度の入院になることが多いです。

リンパ小疱切除術の効果

1. リンパ小疱がなくなるので、生活上の不便や精神的なストレスなどがなくなる
2. リンパ漏がなくなる
3. ひりひりした痛みがなくなる
4. 蜂窩織炎が起こりにくくなる



リンパ小疱切除術+LVA



1 赤線…ICG検査で見つけたリンパ管の線 2 紫線…手術の切除線 3 青線…LVA

図4 ※イメージ図

リンパ小疱の再発予防

(JR東京総合病院リンパ外科・再建外科より)

もともとリンパ小疱は、切除術をしてもすぐに再発していました。

でも、ここ5年ほどで治療方法が進歩してきました。

JR東京総合病院のリンパ外科・再建外科で近年行われている治療方法をご紹介します。

リンパ管の違いについて

外陰部にリンパ小疱がある方では、その周りのリンパの流れも悪くなっています。リンパ管の中にリンパ液がたまり、水疱のようにふくらんでしまい、ときどき、水疱が破れてリンパ液が漏れることもあります(図8)。目に見える水疱を切除しても、すぐに隠れていたリンパ管がふくれて再発することがありました。

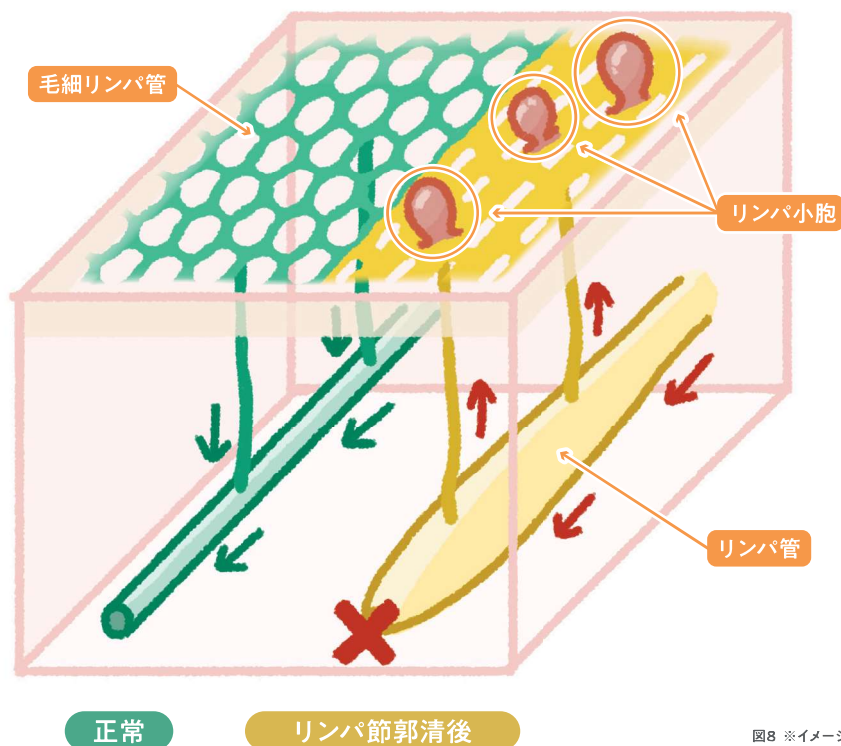


図8 ※イメージ図

再発予防について

この再発を予防するために、リンパ管静脈吻合術(LVA)という手術が行われるようになりました(図9)。この手術では、手術用顕微鏡と目に見えないような細い糸を使って、ふくれたリンパ管を静脈につなぎます。

そうすることで、リンパ液が静脈を流れていけるようになります。これによって、リンパ小疱の再発率は30%程度まで改善されています。



LVAについて
YouTubeで解説!



図9 ※イメージ図

下腹部や外陰部のまわりのリンパの流れ

切除術やLVAを行う前に、重要なのは下腹部や外陰部のまわりのリンパの流れをしっかり検査することです(図10)。

どのリンパ管がリンパ小疱の原因になっているのかを特定して、適切な場所でLVAを行うことが重要です。

これをきちんと行えば、再発率をずっと下げることができます。

もし手術後に再発が起きてしまった場合でも、再度検査を行い、適切な手術をすれば最終的には解決することが多いです。

あきらめずに、根気強く治療を続けましょう。

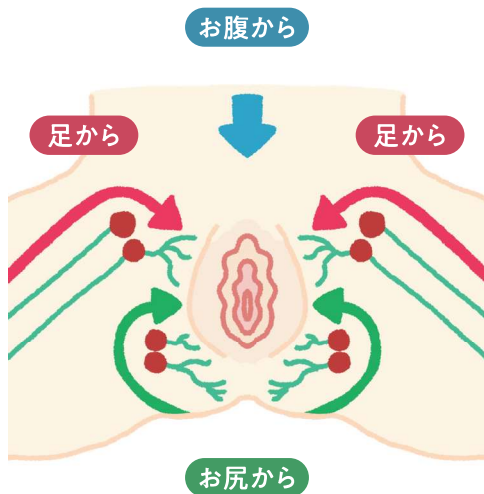


図10 ※イメージ図

リンパ浮腫の治療を受けるには

がん治療をうけた病院や、全国の大学病院、がん拠点病院の「リンパ浮腫外来」を受診しましょう。
医療機関によりますが、形成外科で治療を受けられることもあります。

リンパ浮腫の治療を専門とするリンパ浮腫療法士が在籍している医療機関は、
下記のホームページから調べることができます。
掲載が無い施設でも受診できる施設があります。



お探しの地域をクリックしてください。

日本リンパ浮腫治療学会認定 リンパ浮腫療法士 在籍施設



SOLVE

発行／作成：ソルブ株式会社 メーカー事業部
お問い合わせ：神奈川県 横浜市 金沢区富岡東 2-2-2



ソルブ株式会社 HP



リンパ浮腫製品 HP