



「がんサロンのリンパ浮腫について」開催しました

令和7年初めのサロンでは、当院リンパ浮腫療法士よりがん治療に伴うむくみの症状のセルフケアや日常生活での注意点など、リンパ浮腫についてのレクチャーがありました。むくみを改善するのに効果的な簡単な体操や腹式呼吸の仕方などを参加者全員で行い、体験も交えての会となりました。初めての方にもたくさんご参加いただき、「いろいろな人と話せてよかった」という声も聞かれました。参加した皆さんは弾性ストッキングや手袋の見本を（下写真参照）手にとって感触を確かめていました。質問もたくさんあり、有意義な会となりました。

サロンの様子



マッサージの様子（右上）・弾性ストッキング見本（左上）



リンパ浮腫とは・・・

◎がんの手術でリンパ節郭清術を行った場合、リンパ節を取り除くことによりリンパ液の流れが滞り、リンパ液が皮下組織にたまることで起こります。放射線療法が行われてもリンパ液の流れが遮断され、リンパ液の停滞は起こります。

もし浮腫（むくみ）が発生したら？

◎担当医へ相談して、他の原因の浮腫かどうか判断してもらい、必要があります。状況により検査（採血やエコーなど）を受けます。

【参加者からの質疑と応答】

☆むくみは痛みますか？

・うつ滞性皮膚炎などで、痛みにつながる場合があります。

☆乳がん以外のがんでもむくみは起きますか？

・むくみは起こることがあります。リンパ液の流れをせきとめる何かがあれば、むくみはおこる可能性があります。

☆重い荷物は持たない方がいいですか？

・絶対だめではないですが、重い荷物を持つときに一カ所に力を入れる動作は控えたほうが良いです。

がんサロンの予定

☆2月19日（水）
交流会・情報交換

☆3月19日（水）

がんゲノム医療って何ですか？
講師 がん看護専門看護師

場所・・・東館4階講堂
対象・・・がん患者さん・ご家族
時間・・・午後2時～3時半



がん体験者によるピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者（ピアサポーター）が個別に伺います。どうぞお気軽にご利用ください。

2月5日（水）・13日（木）
19日（水）・27日（木）

3月5日（水）・13日（木）
19日（水）・27日（木）

（場所）東館1階患者総合支援センター
がん相談支援センター（Nブース）
（時間）午前11時～午後4時

編集後記

今年には雨が少なく空気が乾燥して火災も多く発生しています。空気が乾いているのでウイルス感染にも気をつけましょう。2月のがんサロンは情報交換です。スタッフ一同お待ちしておりますので、お気軽にご参加ください。

