

リンパ浮腫の予防のために

リンパ浮腫の予防のためには、発症や悪化のきっかけとなりやすいけがなどの炎症を予防し、皮膚を保護する、日頃のセルフケアが大切です。
予防のための日常生活の注意点を紹介しますので、毎日の習慣にしましょう。

リンパ浮腫予防のポイント

◎ 虫さされやけがを予防しましょう

- ✔ 家事や庭仕事のときには、手袋や防水手袋をしましょう。
- ✔ やけど、虫刺され、急激な日焼けを避けましょう。
- ✔ 深爪はやめましょう。
- ✔ 除毛時には電気シェーバーをつかきましょう。



◎ 手術した胸の周囲をしめつけないようにしましょう

- ✔ きゅうくつな衣服やアクセサリー、肩ひもが細くワイヤーの入ったブラジャーの使用は避けましょう。乳がん専用のブラジャーも発売されています。
- ✔ リュックサックや肩掛けバッグを使用する場合には肩ひもの幅が広いものを使いましょう。



◎ 適度に腕を使うことは重要です

- ✔ リンパ浮腫を心配するあまり、手術を受けた腕をまったく使わないのは、かえってよくありません。
- ✔ 筋力を使ったトレーニングがリンパ浮腫の予防につながることが報告されています。無理なトレーニングは禁物ですが、日常生活の中で、適度に腕を使うことは大切です。

◎ 頑張りすぎないことも大切です

- ✔ 適度に腕を使うことは重要です。使いすぎることよくありません。
- ✔ 重いものを長時間持たないことや、家事を分担するなど、周りの人に協力してもらいながら、無理をしすぎないようにしましょう。