

シリーズ「乳がん」⑥

「乳がんのリハビリテーション」

独立行政法人国立病院機構 和歌山病院

理学療法士 片山学

今回は乳がんの手術後のリハビリテーションについてのお話です。乳がんの手術後のリハビリテーションの目的は、「肩の運動障害や痛み予防と改善」「二次障害(突っ張りや痛みなど)により、肩を動かさずにいるため起きる肩の運動障害)の予防と改善」「リンパ浮腫の予防や早期発見・治療」「日常生活や社会生活への復帰(仕事・育児・家事など)があります。今回は肩の運動障害とリンパ浮腫について書いてみたいと思います。

手術後すぐは理学療法士が肩の運動や生活指導などを行います。その中で痛みなどにより極端に肩を動かさず安静にして過ごしていると、しばしば肩の運動障害が生じることがあります。そのまま放置してしまうと、前記のように身の回りの動作や家事などに制限を来します。肩の運動機能が回復するまでは、外来にてリハビリテーションを継続していただくか、退院時に理学療法士からホームプログラムの指導をうけていただくこともあります。また、退院時には肩の運動には問題がない場合でも、その後には胸やわき、上腕の部分から突っ張りや痛みが出現し、肩の運動が困難になることもあります。その際には放置せず、速やかに主治医にご相談下さい。

まずは肩の運動障害についてです。手術の影響により、筋肉やわきの下の皮膚が縮むので、前へならえや肩を外にひるげるなどの動きで突っ張り、痛みが出たりします。しかし、動かさなければ、動かさずいって動かさずにいると、筋力の低下や、関節の可動範囲が狭くなることがあります。そのため洋服を着る、髪をとかすなど身の回りの動作や、洗濯物を干すなどの家事、さらには車の運転や仕事などにも悪影響を及ぼす恐れがあります。

手術後すぐは理学療法士が肩の運動や生活指導などを行います。その中で痛みなどにより極端に肩を動かさず安静にして過ごしていると、しばしば肩の運動障害が生じることがあります。そのまま放置してしまうと、前記のように身の回りの動作や家事などに制限を来します。肩の運動機能が回復するまでは、外来にてリハビリテーションを継続していただくか、退院時に理学療法士からホームプログラムの指導をうけていただくこともあります。また、退院時には肩の運動には問題がない場合でも、その後には胸やわき、上腕の部分から突っ張りや痛みが出現し、肩の運動が困難になることもあります。その際には放置せず、速やかに主治医にご相談下さい。

流れないために起るむくみのことです。リンパ浮腫は全ての方に起る訳ではありませんが、乳がんの手術後の方で軽度〜重度のものまで合わせると、約半数にリンパ浮腫が発症しているデータもあります。リハビリテーションでは圧迫療法、リンパドレナージ、スキんケア、圧迫しながらの運動などを行います。しかしながら、リンパ浮腫に対してはこれらの治療だけでは不十分で、ご自身での管理も重要です。日常生活で気を付けることとしては、手術側の手を長時間下げない、重たいものを持ちすぎない、運動しすぎない、締め付けのきつい指輪や時計などを付けないなど様々なことがあります。その他にも口頭から腕を上げたり、手を握ったり開いたりする運動や心臓に向けて腕をマッサージするなどご自己管理も大切です。

乳がんの手術後のリハビリテーションは、理学療法士による治療もありますが、重要なことはみなさんの日常生活での自己管理やホームプログラムの実践が大切となります。紙面の都合上、全てを書くことはできません。何かご不明な事やご不安な事がありましたら、まずは主治医にご相談下さい。