

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 殿水 薫

乳がんの手術後、リハビリテーションの治療対象となる障害として、①肩関節の運動機能障害②リンパ浮腫があります。これらは手術した乳房側に起こります。

まず、①の運動機能障害については、手術後には様々な原因により、手術をした側の腕が動かすにくい状態になります。しかし、動かしにくいからといって過度に安静をとると、ますます動きが制限されてしまいます。加えて筋力も弱くなっています。一般的には、『前にならえ』や『気をつけ』の状態から、腕を真横の方向に広げていく肩関節の動きが制限され、服の着脱時や洗濯物を干す時等、日常生活の多くの動作に支障をきたします。

このような運動機能障害に対して関節可動域運動と呼ばれる治療を行います。関節の動く範囲全てを理学療法士に動かしてもらおう方法や、動かせる範囲は自分で動かし、

対しては、徒手リンパドレナージと呼ばれる治療や、ハドマー、メドマーと呼ばれる専用の機械を使って上肢に圧迫と解放を繰り返す治療、専用のストッキングを装着して上肢の運動をする治療を行います。眠る時にはクッション等を使用し、上肢を心臓よりも高い位置にすることも簡易的で効果が期待できます。

また、リンパ浮腫がある部位の傷や虫さされには注意が必要です。なぜなら、リンパ浮腫では小さな傷からでも感染症を起こしやすく傷に気がつかず放置した結果、症状が急激に悪化し改善が困難となる場合があるからです。そのため、日頃からリンパ浮腫がある部位の観察を行い、傷の早期発見が大切です。発見した場合はすぐに医師の受診をおすすめします。さらに過度の乾燥・湿潤も傷をつくる原因となる場合があるので、スキンケアも大切となります。

今回は一般的な乳がんの手術後のリハビリテーションのお話をさせていただきますが、紙面の都合上、全てをお話することはできません。何かご不明な点がございましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。

このように運動機能障害に対して関節可動域運動と呼ばれる治療を行います。関節の動く範囲全てを理学療法士に動かしてもらおう方法や、動かせる範囲は自分で動かし、

対しては、徒手リンパドレナージと呼ばれる治療や、ハドマー、メドマーと呼ばれる専用の機械を使って上肢に圧迫と解放を繰り返す治療、専用のストッキングを装着して上肢の運動をする治療を行います。眠る時にはクッション等を使用し、上肢を心臓よりも高い位置にすることも簡易的で効果が期待できます。