

どどんと

リンパ液流し方のコツ解説

体に生じるむくみの対処方法を学ぶ「むくみケア市民講座」が、釧路市の釧路孝仁会リハビリテーション病院で初開催された。2回の講座に約90人が参加し、むくみの仕組みやケアの方法などを座学と実技で学んだ。

同院と北海道の共催。リンパ浮腫や慢性浮腫など多様なむくみに悩む人への支援につなげようと10月と11月に実施した。

11月10日の講座では、同院むくみ外来の看護師でリンパ浮腫療法師の森美代子さんが、滞ったリンパ液の流し方や、手足の圧迫療法について、実演を交えて解説した。

森さんは「リンパ管は皮膚の表面から2ミリのほどの場所にある。強く擦ったり押したりせず、

リンパの流れに沿って皮膚をゆつくりずらず感覚で優しく行ったりなどエアロバイスしながら、



リンパ液の流し方のポイントを説明。また、同院に通う乳がんや下肢の慢性浮腫の患者の協力を得て、むくみケアのグッズや包帯などを用いた圧迫の仕方なども紹介した。

参加者の本間操さん(71)は、夫の脚に浮腫が生じたため、8月から同院に通い、ケアを覚えて実践したところ状態が改善したという。本間さんは「学んで実践できて良かった。日頃のケアの重要性をあらためて実感した」と話した。森さんは「むくみのメカニズムを理解した上で、運動や圧迫療法などの複合的な治療ができれば、困っている人たちが生活範囲を縮小せず暮らせるようになる。今後は少人数での講座などもやってみたい」と話していた。

(中川麻衣子)

参加者の前で圧迫療法を実演する森美代子さん(右)