

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

看護研究集録(2013.03) 平成22年度追補:9-11.

リンパ浮腫のセルフケア向上にむけた取り組み

舟林綾子、小山内美智子

リンパ浮腫のセルフケア向上にむけた取り組み

旭川医科大学外来ナースステーション
舟林 綾子
小山内 美智子

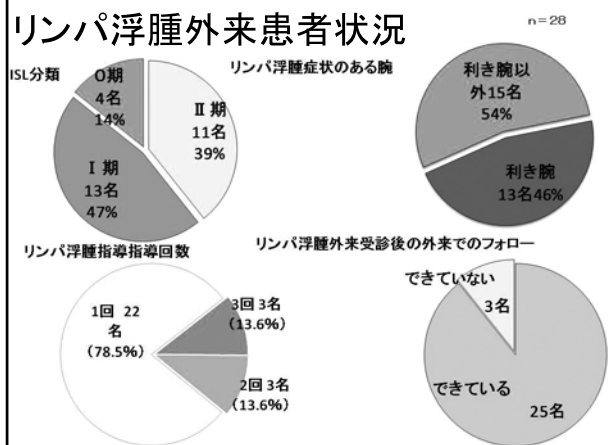
緒言

当院は2009年6月よりセルフケアを目的としたリンパ浮腫外来を開設し、現在まで上肢リンパ浮腫患者28名に指導を実施した

蜂窩織炎を機会に発症し重症化している症例や、発症後より年数が経過し、リンパ浮腫が悪化した状態の症例もあった

リンパ浮腫の指導の向上とセルフケア向上にむけて、リンパ浮腫の症状や病院での指導の理解状況をアンケートにて調査した

リンパ浮腫外来患者状況



リンパ浮腫外来(上肢)指導の実際

指導スタッフ数 看護師6名

指導時間 1時間～1時間30分程度

指導内容 DVD、パンフレットを用いて「リンパ浮腫の病態」「複合的理学療法」「生活指導」などを本人、家族へ指導する

指導回数 バンデージ指導時は時間を要するため、患者と相談し2回以上実施している

指導後のフォロー 病院来院時に計測を実施、生活状況や浮腫の状況を確認する
来院までに期間がある場合は、電話連絡にて状況を確認する

研究方法

期間 2009年12月1日～2010年6月10日

アンケート対象者

当院リンパ浮腫外来にて指導を受けた乳がん患者26名

方法

対象者に質問用紙を配布または郵送し、同意を得られた患者に対して、質問用紙の回答を依頼する。

質問用紙の返信をもって同意を得たこととした。

調査内容

リンパ浮腫発症の時期や症状について、退院時指導について。

回答方法は選択回答式と一部自由記載とした。

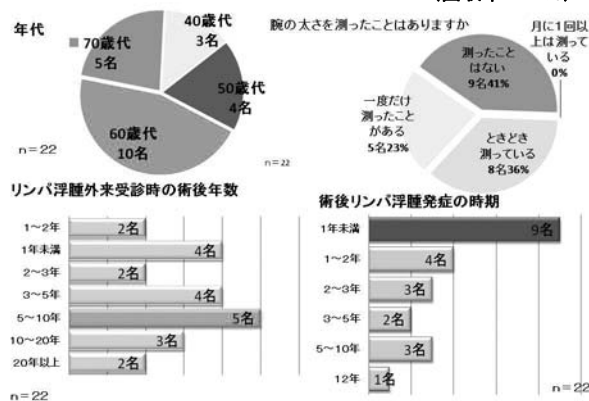
倫理的配慮

対象者に研究の目的・方法と研究に参加する利益・不利益について、匿名性であり、個人が特定されることはないこと、いつでも参加を拒否・辞退できることを文章にて説明。

以上の内容は旭川医科大学倫理委員会にて承認を得た(承認番号732番)

アンケート結果1

アンケートの返答は22名
(回収率84.6%)



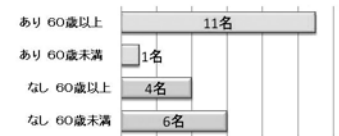
アンケート結果2

リンパ浮腫に気がついたのはどのような症状ですか 複数回答可

左右の腕の太さが違う	16名 (15.8%)
腕のたるさがあった	14名 (13.8%)
腕が太くなった	12名 (11.8%)
服の袖がきつくなった	11名 (11.8%)
脇の下に物が挟まっているように感じた	8名 (7.9%)
腕の痛みがあった	6名 (5.9%)
肩こりや首のこりがひどくなった	6名 (5.9%)
手が握りづらくなった	5名 (4.9%)
指輪がきつくなった	5名 (4.9%)
腕の太さを測ったら太くなっていった	4名 (3.9%)
指輪や時計の跡が残るようになった	3名 (2.9%)
腕が太くなった気がするが、一日で治った	3名 (2.9%)
蜂窩織炎となった	2名 (1.9%)

アンケート結果3

リンパ浮腫となり日常生活で不便になったことはありますか n=22

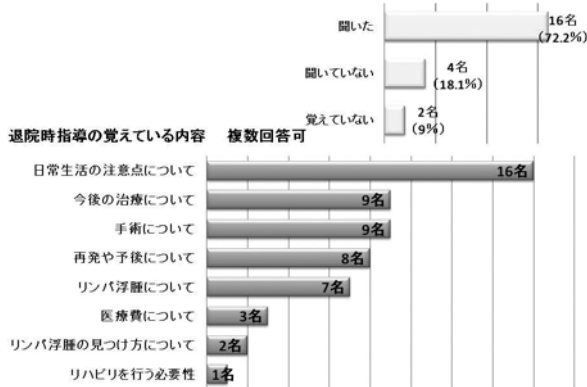


日常生活でどのようなことが不便になったか

家事 仕事	重いものを持たなくなった 手先のこまかい仕事ができなくなった 職場で怠けているようにおもわれた 利き手のため、料理する際に包丁を使用するのが大変 畑の野菜作り、雑草取り スリーブ装着のため、炊事の際不便 手を下げる仕事・家事ができなくなった バンデージをすると全てにおいて不便	腕が重たかった 痛みやだるさの症状 疲れやすくなった 無理なことができなくなった
	趣味等	テニスが思うようにできなくなった 虫刺されなどを気にするため外出が少なくなった
		衣類の着用 半袖の服が着られなくなった

アンケート結果4

入院中または退院の際に退院後についての説明をききましたか n=22



アンケート結果5

リンパ浮腫外来を受診後の感想 自由記載

手技	毎日DVDをみながらドレナージしている 初回だけでもドレナージしてほしかった 毎日ドレナージ後にスリーブを装着している 指導通りがんばっていきます	知識 勉強になった リンパ浮腫のことがわかる ことができた
		効果 手が細くなった、浮腫がよくなった ドレナージをすると楽になる、風呂でするとさらに気持ちがいい ドレナージ直後は楽に感じる
指導内容	大変良かった わかりやすい指導でよかった 集団で定期的に教えてほしい 看護師の指導の力量に差がある	心理 安心した 勇気づけられた 指導を受けてから自分の体を 気遣うようになった 普段の心がけや手入れが必要と感じた 指導後電話にて腕の状態を聞かれ 嬉しかった
		金額 金額がもう少し安かったらよかった

リンパ浮腫外来受診患者の指導経過

指導前後の径の変化

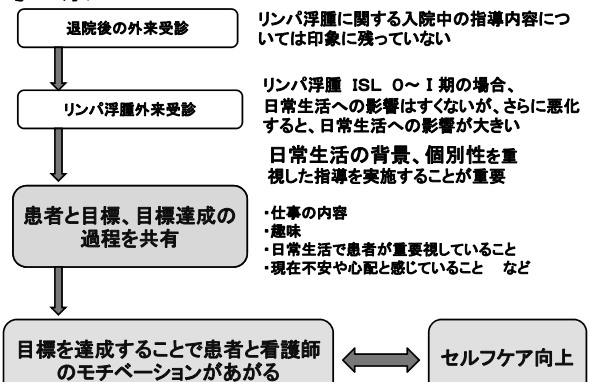
計測部位	縮小	増悪
手背	11名 3.52% (平均0.7cm)	12名 3.99% (平均0.8cm)
手首	18名 4.06% (平均0.7cm)	6名 4.45% (平均0.7cm)
前腕(肘下5cm)	15名 4.34% (平均1.1cm)	7名 3.61% (平均0.8cm)
上腕(肘上10cm)	11名 4.5% (平均1.3cm)	8名 3.2% (平均0.9cm)

事例

術後5カ月後より腕が太くなった、手の握りにくさ、腕のたるさを自覚夫とともにリンパ浮腫外来にて指導を受ける。合計3回実施する。バンデージは夫が毎日巻いていた。セルフケアの効果あり、皮膚が軟性となり、リンパ浮腫の改善ありスリーブへ移行した。

	バンデージ前	バンデージ7日後
手背	22.2cm	21.6cm(-0.6cm 2.7%減少)
手首	17cm	16.2cm(-0.8cm 4.7%減少)
前腕(肘下5cm)	26cm	23.2cm(-2.8cm 10.7%減少)
上腕(肘上10cm)	25.7cm	23.5cm(-2.2cm 8.5%減少)

考察



結 論

- リンパ浮腫に対する指導は、患者の日常生活背景、個別性を重視し、目標を共通認識し達成していくことで、患者、看護師のモチベーションの上昇となり、セルフケア向上につながる。
- セルフケア向上には時間をかけて患者と目標達成の過程を共有することが重要であるため、リンパ浮腫外来での指導は有効である。

筆頭演者の利益相反状態の開示
すべての項目に該当なし

利益相反

該当項目なし