

## きららとふわらの療養日記⑦

タイトル：むくみ・だるさ

あのねきらら、がん患者さんから脚や腕のむくみやだるさについて、聞くことがあるでしょ。生活をする上で何か気を付けることや、工夫はないのかしら。



ふわら



きらら

そうだね。「むくんだところが、重く感じる・・・」ってがん患者さんから聞くことがあるよね。グランパ先生に相談してみよう!

乳がんや子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどでのリンパ節の切除や、放射線治療などによってリンパ液の流れが悪くなることもあるんじゃない。リンパ液は体全体を流れておるから、流れが悪くなると、その部分にリンパ液がたまって「むくみ」や「重さ」「だるさ」を感じることもある。日頃から適度に体を動かしてリンパ液の流れを促すことも大切じゃ。また定期的に腕や脚の太さを測っておくと変化に早めに気づくことができるぞ。それでも気になる時は、医師に相談してみると良い。



グランパ先生

### あるある情報

#### 1)リンパ液について;

リンパ液は、血管から染み出した血漿(けっしょう)やタンパク質の成分などが、毛細リンパ管に再吸収されたものです。老廃物の回収・排出などの働きがあります。

#### 2)リンパ管について;

リンパ液が流れている管で、途中にリンパ節という節目があります。

#### 3)リンパ節について;

体全体にある免疫器官の1つで、細菌、ウイルス、がん細胞などがいないかをチェックする「関所」のような役割を担っています。



# こころの駅舎 がん患者 “あるある”かわら版

読者投稿欄「こころの駅舎」ひろ・ほ



私の体験

私も3度の大手術を体験しました。43歳49歳55歳の時です。あれから30年経過しましたが、おかげさまで元気に過ごしております。

最初乳房の上にピンポン玉くらいのぐりぐりがあり、痛みはありませんでしたが、病院へ行き診察と生検をしました。ほっておくと乳がんになるからとすぐに乳房摘出手術をしました。ホットする間もなく6年後にもう片方の乳房も同じような症状があり、又摘出しました。今では摘出後に皆さん乳房再建をされるようですが、当時は医学もそこまで発展していなかったように思います。下着は特別な物を着用していました。そうした下着があって、助かりました。

まだ若かった私ですが、女性の大切な部分を取ってしまうのは、精神的にも大変な事でしたが、何故かがんになることを思えば平静でいられたような気がします。ホルモン療法を5年した後「健康になった」と思った矢先、今度はまた6年後に子宮を摘出しました。私は女性ホルモン系が弱かったように思います。あの辛い手術はもうしたくありません。

その後、がん罹患することなく今元気で過ごしているのは、早期に検査に行ったこと、先生の早い診察と治療のおかげと感謝しております。そして家族に感謝しております。

今79歳ですが、笑顔で元気に皆様と一緒に楽しみ、過ごすことができることは、幸せであると思っています。(まさまさ)

### 賀茂台地にも春が来た!

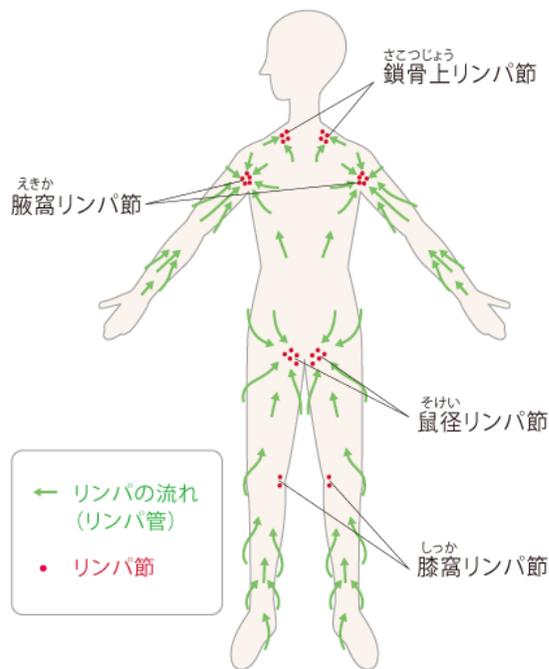


氷点下が続いていた朝も、やっとしのぎやすくなりました。年々寒さが身に染みるようになってきたこの身にとって、ぬくもりが感じられる朝は有難い限りです。お花見を楽しみたいところですが、今年もできそうにありません。さて、コロナが落ち着くのはいつの事でしょう。



# リンパの流れとリンパ節

図1 リンパ管とリンパ節



(出典)「国立がん研究センター がん情報サービス」  
ホームページ「リンパ浮腫について」より

リンパ液は図1のように流れていますので、セルフケアする時は、流れの方向を意識することが重要です。  
但しセルフマッサージは自己判断で行わず、必ず担当医に相談しましょう。

## ■ 毎月第4木曜日

## ■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

## ■ 東広島芸術文化ホール

くらら

東広島市西条栄町7番19号



\*イベント型; 講演会などイベントが中心  
\*定期型; 参加者同士の交流や、医師や薬剤師、看護師などへの相談が中心  
~ご都合の良い時間にお越しく下さい~

\*表紙の挿絵は、かわら版読者から「2021年春に寄せて」届いたイラストです。

がん患者による、がん患者のための読み物  
がん患者“あるある”かわら版



世界中に やさしい春が 訪れますように

第28号(令和3年3月25日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉  
一般社団法人 東広島地区医師会  
地域連携室あざれあ  
電話: 082-493-7360  
FAX: 082-493-7361

