

浮腫

看護師 吉村美由紀

【自己紹介】

吉村 美由紀(よしむら みゆき)

愛知県犬山市出身

看護学校卒業後、総合病院で7年半勤務

(循環器内科、呼吸器内科、内分泌内科、外科に勤務)

平成11年 訪問看護ステーションに勤務

平成12年 介護支援専門員資格取得

平成17年 訪問看護・介護支援専門員兼務

平成18年 医療法人へ転職し、訪問看護、居宅介護支援事業所兼務後法人本部にて小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護、グループホーム、地域密着型介護老人福祉施設等の開設・運営等に携わる

平成23年 愛知県認知症介護指導者研修終了、認知症介護実践者研修、認知症介護実践リーダー研修、小規模多機能サービス等計画作成担当者研修にて講師として携わる

平成31年 もう一度現場に戻りたい！と転職し、現在、住宅型有料老人ホーム併設の訪問看護事業所にて看護師として勤務中

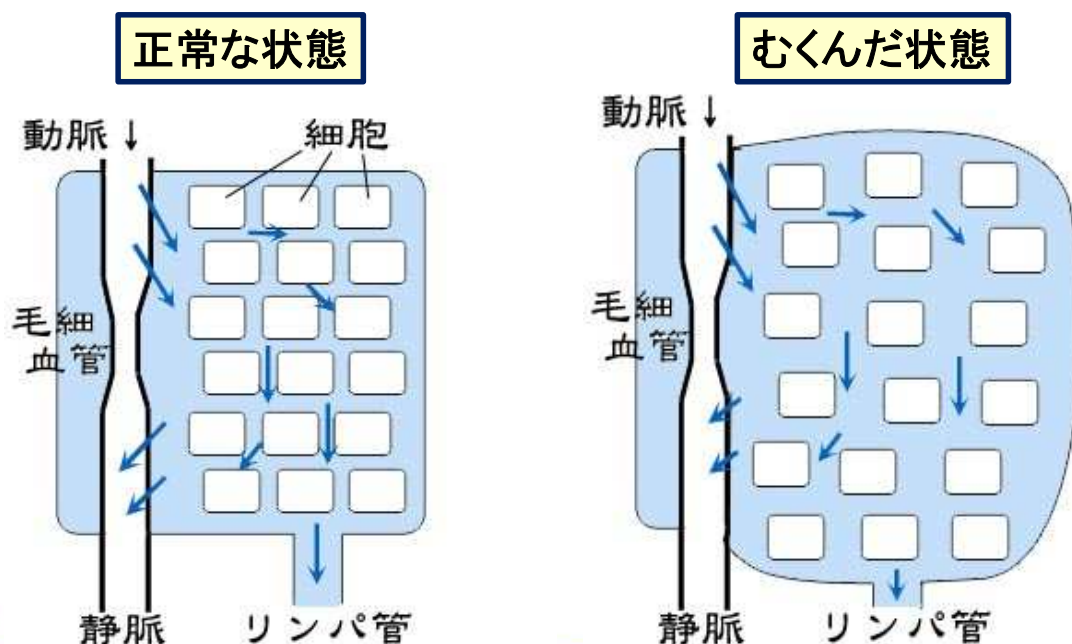
【保有資格】 看護師、介護支援専門員、認知症介護指導者、認知症ケア専門士

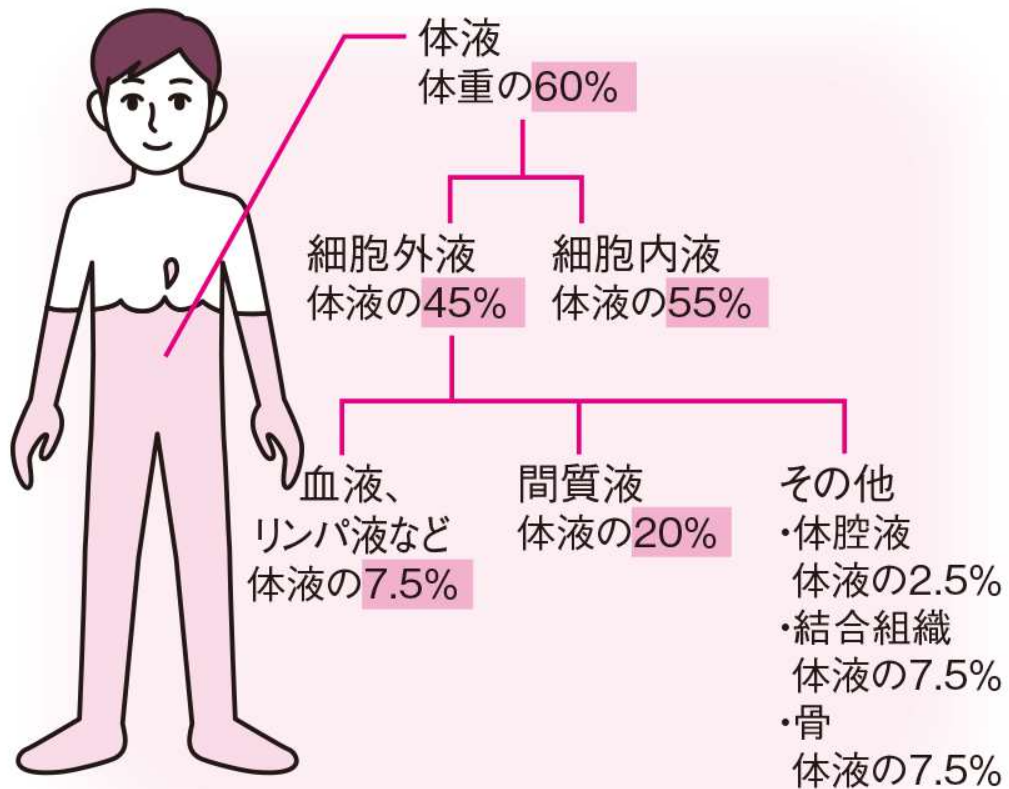
【今日の内容】

1. 浮腫とは・・・
2. 浮腫の原因
3. 浮腫のある人へのケア
4. まとめ

1. 浮腫(むくみ)とは

余分な水分が皮下組織に溜まっている状態。





https://img.kango-roo.com/upload/images/scio/syoujyouQA/6-80/ch04_img02.pngより引用

【全身の体循環】

①血液循環：動脈—毛細血管—静脈

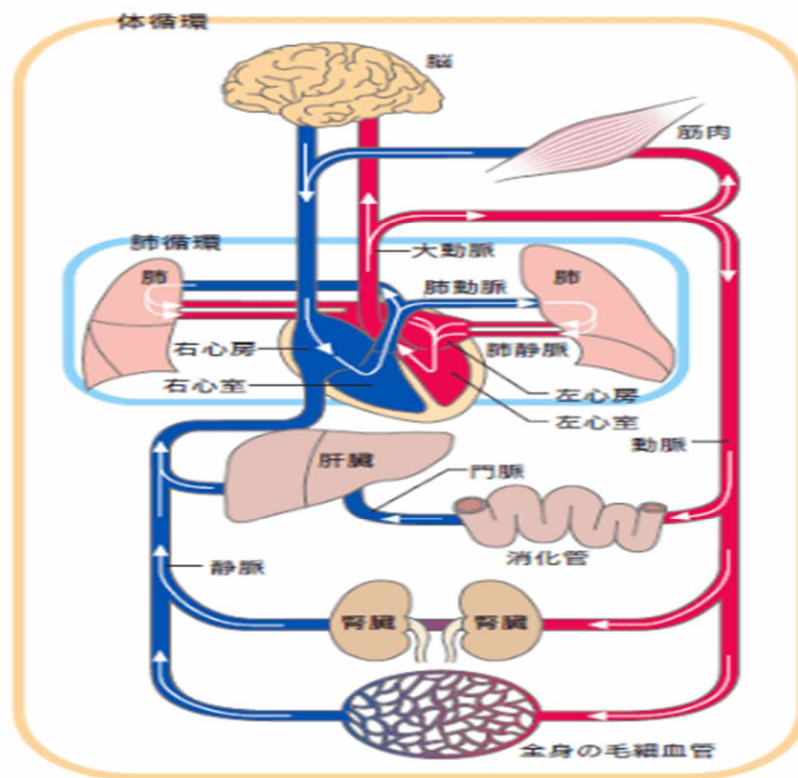
②リンパ循環

- ◆組織間液は約90%が毛細血管に再吸収されて回収される
- ◆残り10%がリンパ管に吸収され、リンパ液となり運搬されて血液循環に戻る

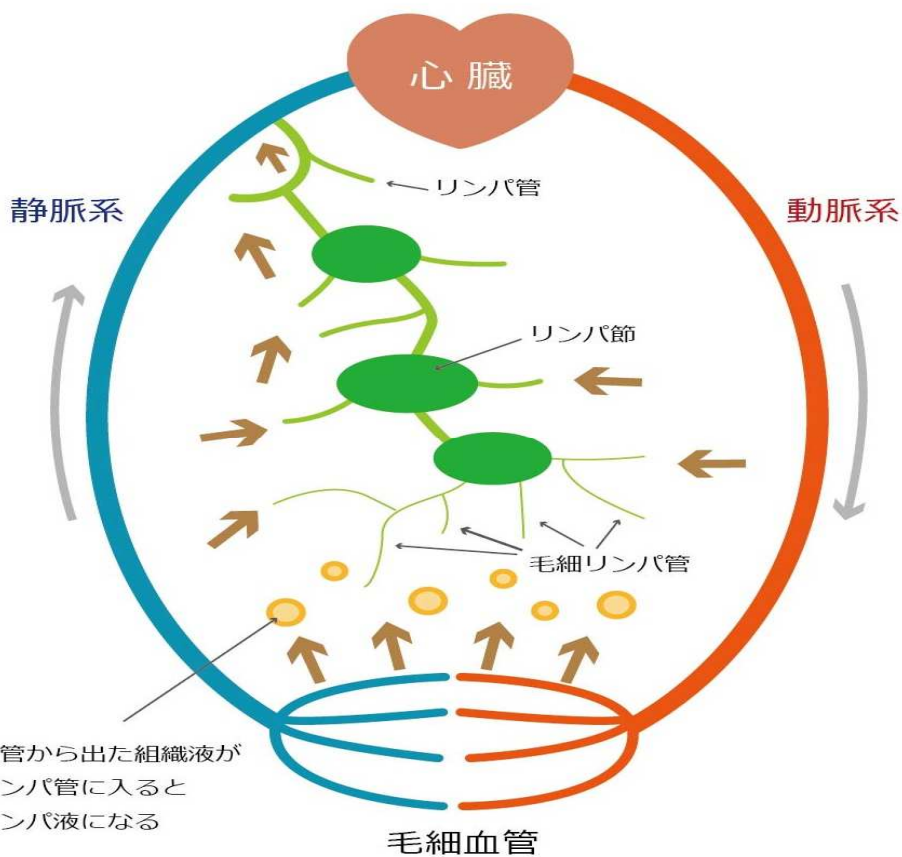


この「供給」と「吸収」のバランスがとれている限りむくまない

体循環と肺循環



https://d9dsub0ijw2ii.cloudfront.net/uploads/image/image/13760/211482_Circulation_compression.png より引用



<http://www.lymphangioma.net/6N.jpg> より引用

【リンパ液とは？】

高分子の老廃物や白血球成分、アルブミンなどのタンパク成分、脂肪などを含んだ間質液がリンパ管に再吸収されたもの＝濃く粘り気のある液体

【リンパ節とは？】

主なものは頸部、腹部、鼠径部、腋窩、肘部、膝部にある

- 働き：①異物の除去（濾過フィルター）
②免疫に関与（リンパ球の分裂増殖）

【リンパ液の役割】

◆戻れなくなった水分を血管へ送りかえす

血管から出て血管に戻れなかった水分（組織液）をリンパ管に集め、静脈へ運ぶ

→血液の量を大きく増減させることなく循環できる

◆免疫反応の中核

免疫細胞の1つであるリンパ球は胸腺と呼ばれる器官で、自己と非自己を学び、的確な指令を出して、外敵から体を守る

◆吸収した脂肪分を運ぶ

小腸で吸収された脂肪分→腸のリンパ管に取り込まれる
→胸管を通過して静脈まで運ばれる。

◆タンパク質、有害な生物（ウイルスなど）、 老廃物をろ過する

リンパ節内の免疫細胞が、タンパク質、細菌やウイルス、
細胞の代謝から生じた老廃物などを攻撃、倒し、最終的に
リンパ液はきれいな状態で静脈へと戻る。

【リンパ管を動かすもの】

- ◆骨格筋の収縮（運動、マッサージ）
- ◆呼吸による胸郭の動き
- ◆リンパ管周囲の平滑筋の収縮と弛緩（腸蠕動）
- ◆自動運搬機能：一定のリズムで自律的収縮運動
をしている

➡ 1分間に10回程度
末梢から静脈まで約1日かかる

【リンパ浮腫とは】

リンパ液の流れが悪くなり、細胞のすきま（細胞間隙）にタンパク質や水分が溜まった状態のこと。

手術や放射線治療などによって、リンパ液の流れが障害され、リンパ浮腫が起こりやすい状態になる。

リンパ浮腫は、すべての患者に現れるというわけではなく個人差があり。手術後すぐにみられるものもあるが、何年も経過してから症状がでる場合もある。

2. 浮腫の原因

①毛細血管圧の上昇

心不全：心拍出量の低下→静脈還流、リンパ還流の低下
→身体組織に水分が残る→浮腫

腎不全、腎炎：排泄機能の低下により、体内に水分が残る

深部静脈血栓症、静脈瘤：主に静脈還流が阻害されることにより浮腫がおきる。

②血漿膠質浸透圧の低下（低タンパク）

アルブミンは浸透圧によって、本来血管内にあるべき水分を保ち、血管外にある水分を血管内に引き寄せている。

アルブミンの低下により、血管内に水分が戻らないことにより浮腫となる。

③血管透過性の亢進

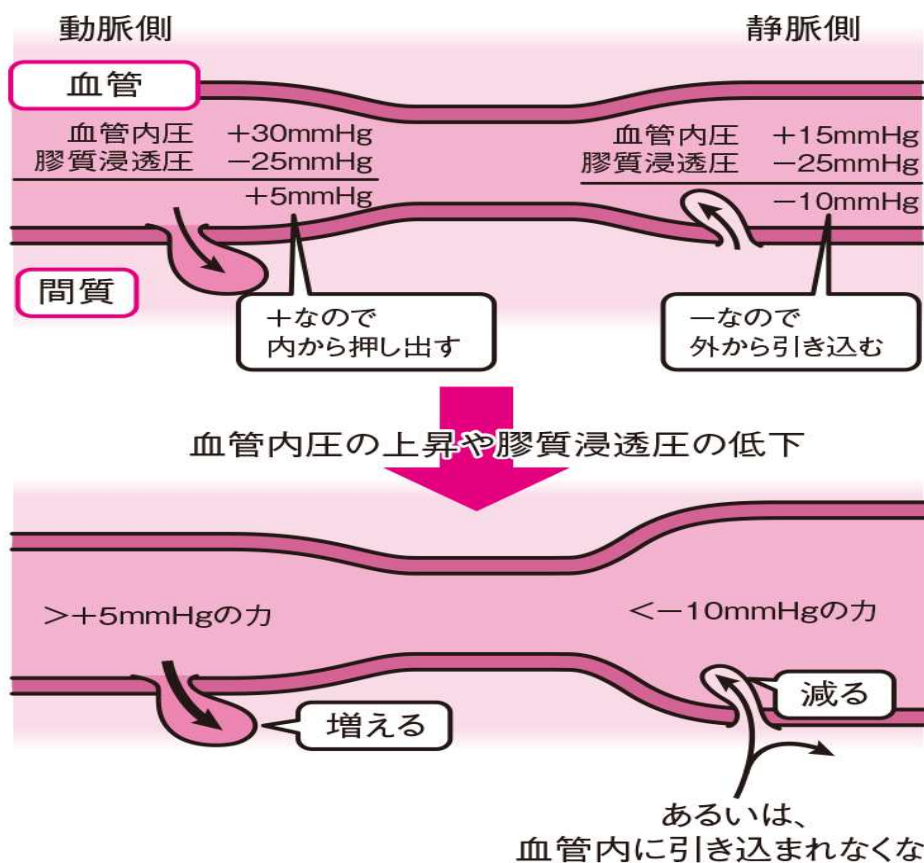
体内に異物などが入る→細胞間隔が開いてしまう

→普段は透過しない血漿やアルブミンなどの透過が亢進

→水分が露出し浮腫がおこる

④リンパ管の閉塞、発育不全

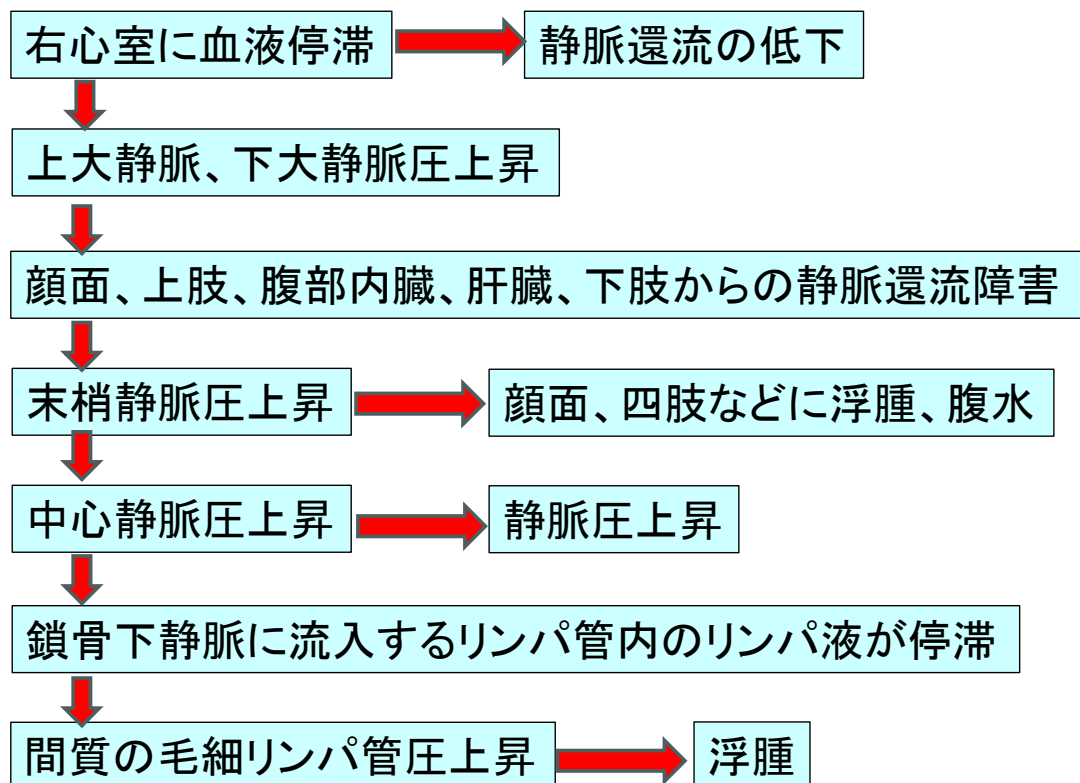
リンパ液の通り道が塞がれることにより、リンパ液の還流が阻害されることにより浮腫が起こる



浮腫の分類

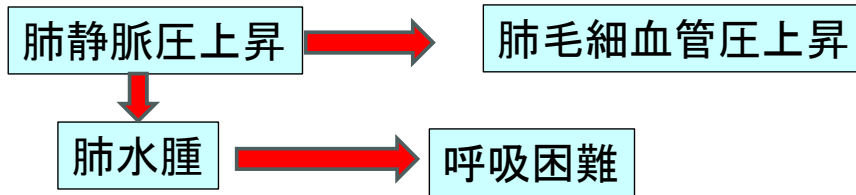
	原因	疾患名
全身性	心疾患	心臓弁膜症、心筋症、心不全など
	肝疾患	肝硬変、急性肝炎など
	腎疾患	腎不全、腎炎、ネフローゼ症候群など
	内分泌疾患	甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症、クッシング症候群など
	栄養障害	タンパク漏出性胃腸症など
	薬剤	抗がん剤、避妊薬、降圧剤など
	その他	突発性浮腫など
局所性	静脈疾患	静脈瘤、深部静脈血栓症など
	リンパ管疾患	原発性リンパ浮腫、続発性リンパ浮腫など
	炎症	血管炎、アレルギー、蜂窩織炎など
	その他	がんの進行、妊娠、 廃用性症候群 など

【右心不全】

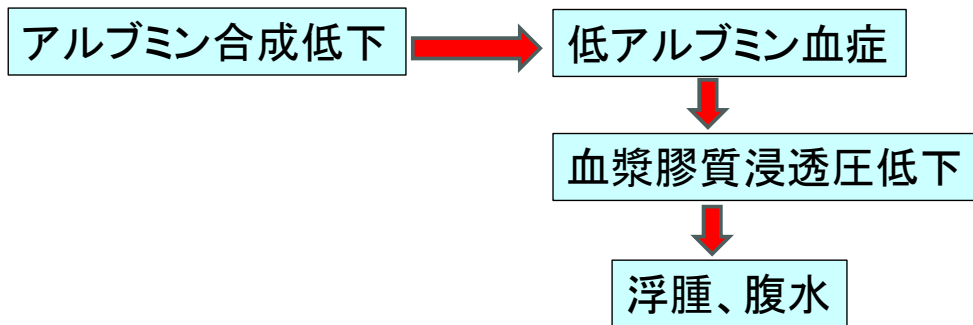


「ナースがおこなう浮腫のケア」より引用

【左心不全】



【肝不全】



「ナースがおこなう浮腫のケア」より引用

浮腫の種類と症状の特徴

		性状: 圧痕あり			性状: 圧痕なし	
		原因① 毛細血管内 圧の上昇	原因② 血漿膠質浸 透圧の低下 (低タンパク)	原因③ 血管透過性 の亢進	原因④ リンパ管の閉 塞・発育不全	原因⑤ 甲状腺機能 低下
分 布	全身	・心不全 ・腎不全 ・腎炎	・ネフローゼ 症候群 ・肝硬変 ・低栄養	・全身性の炎 症 ・アナフィラキ シー		・粘液水腫
	局所 片側	・深部静脈血 栓症 ・静脈瘤		・局所の炎症 ・熱傷 ・タキサン系 抗がん剤の 副作用	・リンパ浮腫	



【浮腫がある患者への問診】

- ①全身性か局所性か
- ②いつから
- ③左右差はあるか
- ④夕方、立位で悪化するか
- ⑤体重増加は？どのくらいの期間で何kg増加したか
- ⑥既往歴：心疾患、腎臓病、肝臓病、甲状腺疾患、悪性腫瘍、手術歴（特に癌摘出術）、放射線治療歴
- ⑦内服薬：解熱鎮痛薬、降圧薬、ステロイド薬、漢方薬
- ⑧随伴症状：呼吸苦、全身倦怠感、消化器症状、皮膚症状、下肢熱感
- ⑨アレルギー歴
- ⑩圧痕が残るか、残らないか

3. 浮腫のある人に対するケア

浮腫は「完治」しないが「軽減」は可能。

「軽症を保つ」ことが重要！

浮腫の原因の心疾患、腎不全、肝不全など疾患の治療を行うことが浮腫の軽減となるものもあるが、ケア、対応で軽減できることも多い。

浮腫の悪化予防のために

【肥満、運動不足の予防・改善】

肥満があると突き出した腹部が鼠径部を圧迫する。

➡ 鼠径部には大伏在静脈と大腿静脈の合流部があるため、そこが圧迫され静脈還流が悪化する

➡ 浮腫がおこる

運動不足

➡ 静脈に対する筋肉のポンプ機能が働かず、静脈還流が減少

➡ 浮腫がおこる

(ケア内容)

◆肥満予防、改善

食事、間食の量、内容の見直し

◆運動の習慣化

◆座位時間が長い場合は、日中下肢の挙上

◆1～2時間毎に、下肢を動かす

足踏み、足関節の屈曲伸展を行うなど

※心不全など他の原因の浮腫でも、廃用性の浮腫が要因に含まれる場合もあるので、浮腫の軽減に下肢の運動が有効な場合もあり。

ただし行う際には、医師に下肢の運動を行っても良いか確認が必要。

【タンパク質の摂取】

成人：1～1.2g/体重(kg)が推奨されている

◆タンパク質の多い食品の摂取

肉、魚類、大豆製品、乳製品など

食事摂取量が少ない方には

プロテインなど補助食品を検討

※腎疾患がある場合、タンパク質制限がある

場合があるので注意

【外傷予防】

浮腫があると皮膚が伸び薄くなり、傷つきやすくなる。

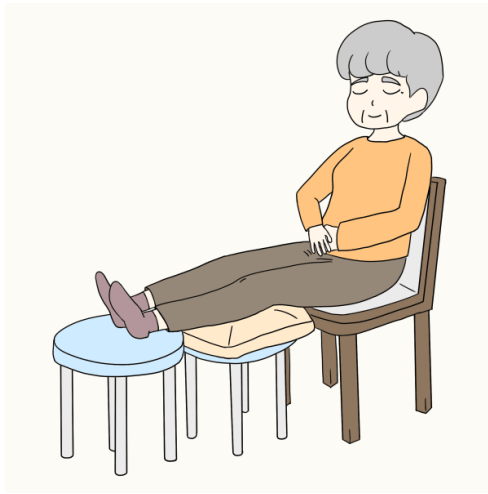
➡ 傷からの感染のリスクも大きい

(ケアの内容)

- ◆皮膚の清潔を保つこと
 - ◆保湿
 - ◆虫刺され予防
 - ◆外傷予防のための皮膚の保護
- ※マッサージ等を行わないこと

【姿勢など】

- ◆長時間の同一体位を避ける
 - ◆座位時には下肢の挙上
 - ◆1～2時間毎に、足関節の底背屈、足踏みなどを行う
 - ◆就寝時の下肢の挙上は行わなくても可
- 臥床時に、下肢の屈曲伸展、足関節の底背屈などを行うことが効果的



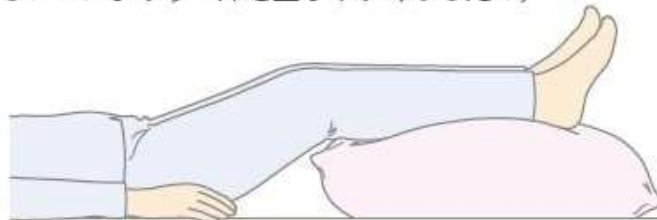
ソファを使う場合



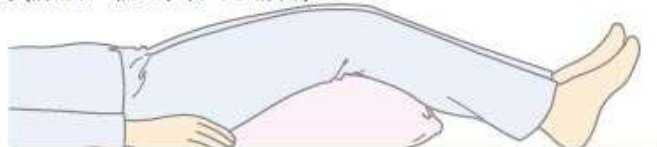
https://res.cloudinary.com/bend/image/upload/c_scale,f_auto,q_auto,w_600/v1640042750/cocofump/articles/b3-1_yfodjc.pngより引用

- 踵をベッドから15cmほど高くし、膝を軽く曲げて良肢位を保持する²⁾ ³⁾。ふくらはぎから踵にかけて型崩れしにくい枕やスポンジ架台などを入れると保持しやすい
- 膝窩だけに枕などを入れないことや、踵が膝窩より低位にならないように注意する（膝窩局所が圧迫され、さらに下腿が下垂することによりうっ滞を生じやすくなるため）

正しい例



間違った例（膝窩に枕を入れた場合）



<https://d9dsub0ijw2ii.cloudfront.net/uploads/image/image/12679/-min.jpg>より引用

浮腫があると・・・

- ◆足が重くなり、動かしにくくなる
 - ➡ 転倒リスクが高くなる
- ◆リンパの流れが悪くなり、菌が入ると炎症を起こしやすい
 - ➡ 蜂窩織炎などを起こしやすい
- ◆皮膚が薄くなり、傷つきやすい
- ◆血行が悪くなり、手足が冷えやすい
 - ➡ 手足のこわばりにより、身体機能の低下につながる

浮腫がある人へのケア

- ◆転倒予防: 手すりなど福祉用具の活用、動線の確認
居室の環境整備など
- ◆外傷予防: 皮膚の保湿、保護
 - ※保湿剤塗布の際に、皮膚を摩擦で傷つけない
- ◆保温: 湯たんぽ等を使用する場合は低温やけどに注意
- ◆衣服による身体の締め付けに注意:
 - 靴下、ズボン、服の袖などにあるゴムに注意
- ◆皮膚状態の観察: 発赤、熱感、傷、浮腫の急激な増強など
異常がみられたら早めに医療職へ報告!
- ◆浮腫以外に倦怠感、息切れ、喘鳴などの症状がある場合には、
早めに医師へ報告!

【弾性ストッキング装着時の注意点】

- ◆かなりきついため、装着時、脱着時に無理に引っ張り皮膚を傷つけないように気をつけること
- ◆24時間装着指示がある場合は、1日1回装着し直す
その際に皮膚状態の観察、保湿剤の塗布
- ◆かかとの位置など印があるので、きちんと位置を合わせる
- ◆しわ、ねじれがないように装着する
- ◆装着中、足の痛み、末梢色の悪化などの症状があれば、すぐに医療職（医師、看護職員）に報告を
すること



https://cardinalhealth-info.jp/wp_health/wp-content/uploads/2024/03/f77cb5839ad2556e3ecbb0435a981820.jpg

4. まとめ

- ◆浮腫の原因により、やってはいけないこと等があるため、必ず医師に浮腫の原因と注意点を確認することが重要
- ◆急激に表れた浮腫、発赤、熱感、疼痛等の症状がある場合は、早急に医師に連絡、相談を！
また、浮腫が短期間で増強した場合も、早めに医師に報告、相談をしてください。

【参考・引用文献】

リンパ管疾患情報ステーション <http://www.lymphangioma.net/index.html>

看護roo <https://www.kango-roo.com/learning/3141/>

「訪問看護と介護 2020年11月号 在宅浮腫マネジメントのための新常識」
医学書院 2020年11月15日発行

「動画DVDでわかるナースが行う浮腫のケア」 2012年3月20日発行
著者:山口晴美 発行所:株式会社メディカ出版

介護職のための医療知識講座

今年度の予定

4回目:令和7年2月18日(火)19:00~
「脳血管疾患①」

5回目:令和7年3月12日(水)19:00~
「脳血管疾患②」



ご清聴ありがとうございました