

# 弾性ストッキングの購入が保険適応に

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



## 治療の4つの柱となる 複合的理学療法

2008年4月より、術後リンパ浮腫の発症予防のための指導およびその治療に必須である弾性ストッキングの購入が保険適応となりました。リンパ浮腫診療における大きな第一歩であり、術後後遺症としてのリンパ浮腫への関心が高まることが期待されます。

リンパ浮腫は、そのほとんどが乳がんや婦人科が手術時のリンパ節切除により発症するものです。必ずしも全例ではなく重症感もないため放置されることも多いのですが、患者さんにとってはQOL（生活の質）の低下とともに美容上からも無視できない問題となります。蛋白の組織内貯溜のため、次第に組織細胞の変性、線維化が起こり、皮膚は次第に硬くな

診断は、手術の既往と片側患肢の色調の変化のない無痛性腫脹から多くの場合容易です。むくみの評価は周径測定が一般的ですが、エコー、CT・MRやRIリンパ管造影を必要とする場合もあります。

治療は複合的理学療法（CDP）として知られており、手的リンパドレナージ（MLD）、MLD後の圧迫（弾性着衣による患肢周囲の維持）、圧迫下の運動（弾性着衣によるマッサージ効果）としてまとめ、さらに急速な浮腫の増悪をきたす蜂窩織炎（ほ

うかしきえん）の予防としての、患肢の清潔、を含めた4つを柱とし、リンパ浮腫の保存的治療法のスタンダードとなっています。

第1期集中治療期



図1 下肢のリンパ浮腫

と第2期維持治療期に分けられ、第1期は基本的には約1カ月間入院し、スキンケア、MLD、運動療法とバンデージ法（弾性包帯）を行い、可能な限りリンパ浮腫の軽減を図る期間、第2期維持期は外来でセルフケアにより、軽減した状態を維持あるいは軽減する期間とされています。ですが、入院治療は難しいことが多く、また今回の保険適応内容においても必ずしも第1選択とはなっていないので、外来治療が実際的でまた十分な効果が期待できます。

## リンパドレナージとその手順

リンパドレナージとは、皮下に溜まったむくみの液を手で擦って深部のリンパ管に流し込む方法です。たとえば脚のむくみの液は健康な場合は鼠径リンパ節から深部に入り、背骨に沿って上行する胸

管に入って首の付け根で静脈に合流します。ここでもし後腹膜リンパ節を切除すると、脚のむくみの液は鼠径部から深部に入っていないので、腹部や胸部の皮膚表面を伝って同側の腋窩（えきか）リンパ節から深部へと入り込みます。目的地は首の付け根の静脈です。経路は異なってもかまわないわけです。この際、車の渋滞と同様、先頭車から順に動かし、これがリンパドレナージの手順となります。そのため、首の付け根の静脈への合流部をマッサージした後、深部のリンパ系を深呼吸などで刺激し、次いで、腋窩リンパ節、胸部・腹部皮膚表面そして脚の付け根から足へと順に心臓方向に向けてリンパドレナージを行います。

このように、リンパ浮腫におけるリンパの流れは皮膚表面の浅い部分を流れることとなりますので衣類は体を締め付けないものを選び、また皮下脂肪も影響しますので減量に心がけることも大切です。

リンパドレナージというとか何か特殊な手技のように感じるかもしれませんが、決してそうではありません。リンパドレナージは日常

の生活のなかでも行われていま  
す。それは、腕や脚を軽く動かす  
という動作です。すなわち、手足  
を動かしている腕や脚の筋肉や  
組織が動き、それがリンパ管を刺  
激してリンパの流れを良くする力  
になります。ですから「むくまな  
いためにじっと腕や脚を使わない  
でいる」というのは間違いです。  
ただ、疲れるほど動かしすぎるの  
は逆効果となります。したがっ  
て、疲れない程度に、適度に軽く  
腕や脚を動かしているのが良いこ  
とになります。

### 必須の治療材料 弾性スリーブ・ストッキング

リンパ浮腫では、何事も「頑張  
り過ぎない」ことが大切になりま  
す。このように、できれば腕や脚  
を上げてリンパドレナージを加え  
てむくみの液を抜きますが、これ  
らはすべて自分で行うセルフケア

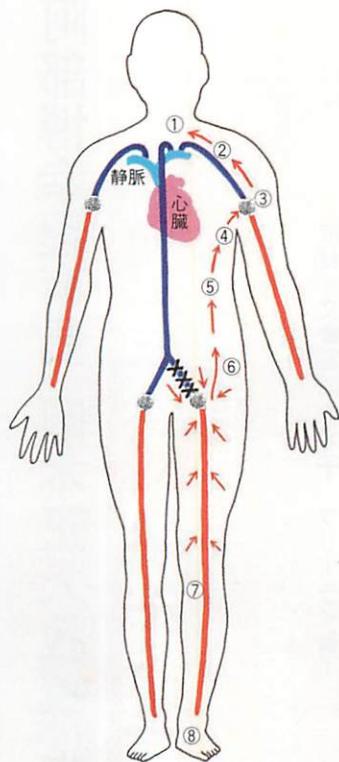


図2 左脚リンパ浮腫のリンパド  
レナージ手順概念図  
赤線：表在リンパ系、青線：深  
部リンパ系  
～：リンパドレナージの順序

になります。

このようなリンパドレナージな  
どで一先懸命、腕や脚のむくみを  
減らしますが、いかんせん立ち上  
がったら全部また腕や脚の先のほ  
うに落ちて戻ってしまいます。そ  
れを防ぐのが弾性スリーブ・スト  
ッキングです。立ち上がったとき  
に腕や脚の手先や足先に落ちてく  
る液を、下からしっかりと圧をかけ  
て押さえるわけです。この圧はか  
なり強い圧が必要です。人間が立  
ち上がったときは、たとえば足首  
には心臓から足首までの水の重さ  
がかかっており、ほぼ80 mmHg（ミ  
リメートルエッチジー、血圧計の  
圧）とされています。これは若い  
女性の血圧にも匹敵する、かなり  
強い圧です。

ですが、この圧は強すぎてもと  
もに脚にはかけられませぬ。動  
脈、静脈、神経や筋肉を圧迫して  
しまい、脚が痛くなって危険だか

らです。そのため、一般的には40  
～50 mmHgの圧（弾性スリーブ・ス  
トッキングの圧の表示法でクラス  
3）を用います。同じく腕には一  
般的には30～40 mmHg（クラス2）  
を用います。

弾性スリーブ・ストッキングの  
役割はこれだけではありません。  
弾性スリーブ・ストッキングには  
「弾力」がありますので、外側に  
も伸びることができます。そのた  
め腕や脚の動きに合わせて弾性ス  
リーブ・ストッキングは伸び縮み  
し、その動きがリンパ管を刺激し  
リンパの流れを良くします。すな  
わち、マッサージ効果も発揮しま  
す。このように、立って生活する  
ことの多い人間にとって、弾性ス  
リーブ・ストッキングは必須の治  
療材料となります。細くした腕や  
脚を維持するだけでなく、着用し  
ている間中、リンパドレナージを  
してくれているわけです。

いったんむくむと取れにくくな  
りますので、予防ではむくみを溜  
めこまないように注意します。そ  
のため、運動療法とNLD、およ  
び生活上の注意が主体となりま  
す。もし少しでもむくんでしまっ  
たら、早目に弾性スリーブ・スト  
ッキングを着用します。

### スキンケアを重視し 自分の体調に合った治療を

またリンパ浮腫の腕や脚は細菌  
感染などに弱いのでスキンケアは  
とても重要で、皮膚の保護、外  
傷、過労などに注意します。これ  
を蜂窩織炎と言います。

リンパ浮腫の治療の目的は、腕  
や脚としての機能的な面、蜂窩織  
炎など合併症の予防、見栄え、で  
あり、治療のゴールは個人により  
異なりますので、本人に合わせた  
治療が好ましいこととなります。  
このようなリンパ浮腫増悪の誘因  
は経験的に、世話（介護・お守  
り）、葬儀の参列および引越し、  
です。

すなわち、リンパ浮腫では飽き  
たら止める、嫌になったら止め  
る、頑張らない、自分の体調を優  
先する、根をつめない、など無理  
をしないことが大切です。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海  
道大学医学部卒業。東邦大学医学部  
第3内科・関清教授に師事。同大学  
第3内科講師、東京専売病院健康管  
理部長兼循環器部長、同健康管理部  
長兼検査科部長を経て2002年3  
月「広田内科クリニック」開業。著  
書に「リンパ浮腫」知って！ほか。

# リンパ浮腫予防に 弾性ストッキング・ スリーブは必要か



廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長

## 発症予防のための「複合的理学療法」の内容

2008年4月より、術後リンパ浮腫の発症予防のための指導およびその治療に必須である弾性ストッキングの購入が保険適応となりました。今回は、発症予防のための指導に関して述べたいと思います。

「特定がん手術後にリンパ浮腫に対する適切な指導を個別に実施した場合の管理料を新設する。↓リンパ浮腫指導管理料100点（入院中1回）」とされています。すなわち、

「リンパ浮腫の治療・指導の経験を有する医師又は医師の指示に基づき看護師、理学療法士が、子宮悪性腫瘍、子宮付属器悪性腫瘍、前立腺悪性腫瘍又は腋窩部郭清（腋窩リンパ節郭清術）を伴う乳

腺悪性腫瘍に対する手術を行った患者に対し、手術後にリンパ浮腫に対する適切な指導を個別に実施した場合の管理料を新設する。」とされています。入院中の患者さん1人ひとりに対して指導を実施した場合に認められ、内容は別表のように詳細にわたります。日常業務のなかで、看護師さんが患者さんお1人に、この内容を網羅するだけの時間を取れるかはなかなか難しい点もあろうかと思われるます。小冊子やビデオなどをうまく利用して行うことが要求されることと思われれます。

この内容は、いわゆるリンパ浮腫の現在の世界的な治療方法のスタンダードである複合的理学療法の内容です。すなわち、①リンパドレナージ、②圧迫、③圧迫下の運動、④スキンケア、の4本柱がもれなく記載されており、評価さ

れてよいと思われれます。ですが、複合的理学療法は「治療法」であって、リンパ浮腫の「予防法」ではありません。そのため、予防の目的でまともにこの複合的理学療法を行うと却って不都合な点があります。

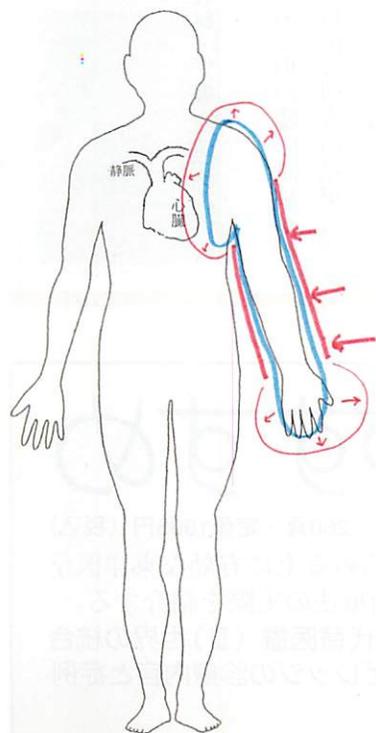
## 弾性スリーブの適切な着用の仕方

図をご覧ください。たとえば左腕のむくみの場合、むくんでいるのは、腕と肩と腋を含んだ青い線で囲まれた部分です。そこに弾性スリーブ（赤い線）をつけ、強く圧迫したらどうなるか。当然、スリーブの両端の肩と腋、そして手の甲が膨らんでいきます。通常、リンパ浮腫の方が弾性スリーブをつけても手の甲がむくまないのは、むくみがクッションになっているからです。予防の段階では当然む

くみはありませんので、まともに腕を圧迫することになり手がむくんでいきます。

これは、脚における弾性ストッキングを考えると、わかりやすいと思います。タイツのような足首までの弾性ストッキングを履くことはまずありません。必ず足の先がむくんでいきます。腕の場合も本当は手の先まで覆きたいのですが、手を使うため仕方なく手首で止めて手の部分は出しています。

この場合、対処法は2つあります。1つは、①弾性スリーブの圧力を弱くすること、であり、もう1つは、②手の甲まで覆ってしまうことです。予防段階で、手の甲まで覆うことをする人はまずいませぬので、通常は弱い弾性スリーブを着用することになります。それでもやはり手の甲がむくむ可能性はありますので、むくみがない場



弾性スリーブのかかる範囲

B001-7 リンパ浮腫指導管理料 1

(1) リンパ浮腫指導管理料は、手術前又は手術後において、以下に示す事項について個別に説明及び指導管理を行った場合に算定する。

- ア リンパ浮腫の病因と病態
- イ リンパ浮腫の治療方法の概要
- ウ セルフケアの重要性と局所へのリンパ液の停滞を予防及び改善するための具体的実施方法
  - (イ) リンパドレナージに関すること
  - (ロ) 弾性着衣又は弾性包帯による圧迫に関すること
  - (ハ) 弾性着用衣又は弾性包帯を着した状態での運動に関すること
  - (ニ) 保湿及び清潔の維持等のスキンケアに関すること
- エ 生活上の具体的な注意事項
  - リンパ浮腫を発症又は増悪させる感染症又は肥満の予防に関すること
- オ 感染症の発症等増悪時の対処方法
  - 感染症の発症等による増悪時における診察及び投薬の必要性に関すること

(2) 指導内容の要点を診療録に記載する。

(3) 手術前においてリンパ浮腫に関する指導を行った場合であって、結果的に手術が行われなかった場合にはリンパ浮腫指導管理料は算定できない。

診療報酬の算定方法の制定等に伴う実施上の留意事項について（厚生労働省保険局医療課長 2008年3月5日）

合、もしくは、むくみが少ない場合はよほど注意して弾性スリーブを着用しないと、スリーブをしたために却って手の甲がむくむということになりかねません。術後むくまない方が大多数であることを考慮すると、基本的にはむくみがない場合は着用しないほうがよいと思われます。へたに着用する

と、放っておけばむくまなかった方がむくむことになってしまいます。なお、弾性包帯法は②の手の甲まで覆う方法になりますが、日常生活を考えると、予防のために用いることはほとんど考えられませ

「着用しないとむくむ」ということではない

一方で、このように考えると、弾性ストッキングは着用してもよいということになります。ですが、やはり放っておいてもむくまない方が大多数であるということを考えると、むやみに着用を勧めることにより、患者さんに一生にわたって「着用しないとむくむ」という強迫観念を与えてしまうことになりますし、経済的な負担にもなりますので慎重な対応が必要です。リンパドレナージにおいても、同様の考えが当てはまります。今回のリンパ浮腫発症予防に対する指導は、弾性スリーブ・ストッキングやリンパドレナージという、目に見える形で表現することまでは要求していかないものと思われます。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に「リンパ浮腫」知って！」ほか。

人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん！

夢を叶える！  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき！



■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円  
■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無縁綴じ  
発行 株式会社日本教育研究センター  
(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799  
ご注文は、お近くの書店まで

もし、辛い症状に直面したら？

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究家)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士（総合社会文化）・日本ベンクラブ所属・日本臨床産科学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビュアー  
上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士（総合社会文化）。博士論文では女性が演じる能楽について研究。

# リンパ浮腫の予防に リンパドレナージは 必要か



廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長

前回書きましたように、2000

8年4月より、術後リンパ浮腫の発症予防のための指導およびその治療に必須である弾性ストッキングの購入が保険適応となりました。その内容は、いわゆるリンパ浮腫の現在の世界的な治療方法のスタンダードである複合的理学療法の内容で、①リンパドレナージ、②圧迫、③圧迫下の運動、④スキんケ、の4本柱がもれなく記載されております。ですが、複合的理学療法は「治療法」であつて、リンパ浮腫の「予防法」ではありません。今回は、予防におけるリンパドレナージの考え方を述べてみます。

## リンパドレナージは神秘的な特別な方法ではない

リンパドレナージの考え方は次のようになります(図1)。脚の

むくみの液は全部集まって1本の

リンパの流れ(脚中央の赤い線)となり、鼠径部のリンパ節から深部のリンパ系(青い線)に入り、頸部で静脈に合流する。これを車の流れに例えると、路地(脚)から出てきた車(むくみの液)が太い道路(1本のリンパの流れ)に入り、高速の入り口(鼠径リンパ節)から高速道路(深部のリンパ系)に乗って静脈に還る、と考えるてみてください。この際、せつかく車が走ろうとしても、もし先頭

の車が止まっていたら、後続車は先に進むことができません。そのため、リンパドレナージでは先頭車から動かしていきます。したがって、まず首の付け根のマッサージをし、次いで深呼吸や腹部のマッサージで深部リンパ系を刺激し、鼠径のリンパ節をマッサージして、最後に脚のマッサージを行います。腕についても同様です。

ではこのリンパ系の促進を図るには、リンパドレナージをしなればならないのでしょうか。答えは否です。自然に動いていればすべて行えます。すなわち、首を動かす、大きな声で喋り、お腹を抱えて笑って、手足を動かしてあげます。リンパドレナージとは神秘的な特別な方法ではなくて、日常生活でできてしまうものなので

す。ただ、リンパ浮腫ではそれだけでは足りないでリンパドレナージを行ってサポートしてあげます。

## リンパドレナージは自然な日常生活のなかで行われている

話が変わりますが、健康な皮下組織では弾力繊維がセーターのようになり編まれています(図2)。そこにむくみが入り込んでも、セーターが伸びて縮むようにすぐにむくみを押し返し静脈に入ってしまう。ですが、リンパ浮腫の場合にはタンパクが皮下に溜まるため弾力繊維を壊してしまい、ちようどほつれたセーターのようになってしまう。そのため溜まった水分を静脈やリンパ管に押し返すことができず、むくみとなってしまう。

これを外部から押し返すのが弾性着衣(弾性ストッキング・スリーブ)です。ですが、弾性着衣は水を押し返しても、壊れた弾力繊維を治しているわけではありません。外したらまたむくみまみす。むくみを抑えているだけであつて、リンパ浮腫が完治するわけではありません。

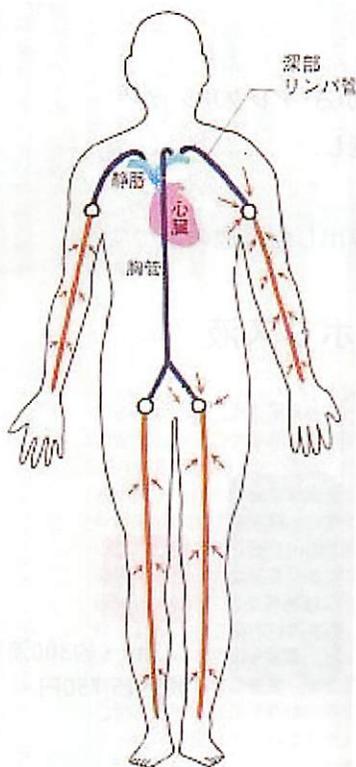


図1

きのこのホクトが自信をもってお届けする  
**純国産 生アガリクス100%エキス**

アガリクスが持つ本来の栄養素を  
余すところなく、すべて摂取できるよう  
生100%にこだわり続けた  
無添加のエキスです。

～ 純国産 生アガリクス100%エキスの特徴 ～

優れた機能性

生100%の凝縮された  
アガリクスの恵み  
+  
エキスならではの  
吸収性の良さ  
||  
あなたの健康を  
強力にサポートします。

確かな安全性

生アガリクス100%エキスは、  
11項目にわたる試験を実施し、  
その効果と安全性を  
確認しています。

まずは試して、  
そして実感してください。



純国産 生アガリクス100%エキス  
— お試し価格 5本入りセット —

**2,000円** (税込) **送料・代引手数料 無料!**

生アガリクス100%エキスの天然の恵みは、  
人々の健康のみならず、  
樹木にも大いなる活力を与えてくれます。



[写真右]  
2008年5月9日に撮影した、枯れてしまいそうなハナミズキの様子です。  
[写真左]  
2008年6月19日に、同じハナミズキを撮影したものです。

約1週間にわたり、  
生アガリクス100%エキスを与えた結果、  
枯れてしまいそうなハナミズキが  
息吹を取り戻しました。

お問い合わせは今すぐお電話で。  
**通話料 無料** **0120-58-4910**  
受付/AM9:00～PM6:00 (土・日・祝日休)

インターネットからお申し込みの場合

ここに J Word  
アガリクス  
と入力してください。 アドレス① アガリクス

**HOKUTO** ホクトメディカル株式会社  
〒381-2205 長野県長野市青木島町大塚 300-1

見方を変えようと、健康な皮下組織では弾力繊維が強く内方に引っ張って陰圧になっているから水は溜まらない。この場合、皮下組織圧は陰圧になるので皮膚は凹みます。一方で、リンパ浮腫では弾性着衣でどんなに強く圧迫しても

まず、  
1つは、凹みの部分にスポンジなどを置いて上から強く圧迫すること。これが包帯法にあたりますが、むくみがそれほど強くないときに、凹みをつくりたいからと言ってスポンジと包帯を使うことは

日常生活ではまずできません。もう1つは、内部から引っ張って皮下組織内を陰圧にすること。これが患肢の挙上、運動によるマッサージ効果とリンパドレナージになります。すなわち、弾性包帯法やリンパドレナージはむくみが少ないときに、もう一息小さくしたい場合に効果を発揮します。では予防の段階でまだむくみがない場合に、リンパドレナージは役立つでしょうか。確かにむくみを溜めてしまえば弾力繊維が壊れて元に戻せなくなるのですから、そうならないようにするのが予防と考えるとリンパドレナージは予防に役立ちます。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に「リンパ浮腫」知って!」ほか。

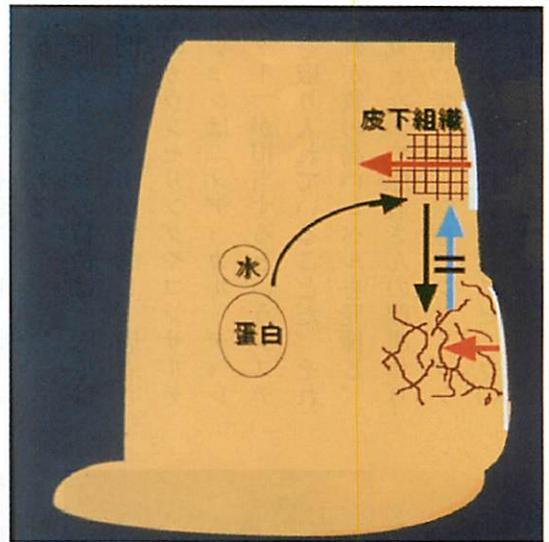


図2

決して陰圧にはなりません。したがって皮膚は平らになるだけで凹みはできません。一旦むくんでしまうと、弾性着衣でどんなに圧迫しても完全に元の皮膚にすることは理屈上できないことになりません。では、どうすれば凹みをつくることができるか。方法は2つあります。

日常生活ではまずできません。もう1つは、内部から引っ張って皮下組織内を陰圧にすること。これが患肢の挙上、運動によるマッサージ効果とリンパドレナージになります。すなわち、弾性包帯法やリンパドレナージはむくみが少ないときに、もう一息小さくしたい場合に効果を発揮します。では予防の段階でまだむくみがない場合に、リンパドレナージは役立つでしょうか。確かにむくみを溜めてしまえば弾力繊維が壊れて元に戻せなくなるのですから、そうならないようにするのが予防と考えるとリンパドレナージは予防に役立ちます。

をしないとむくむかのように指導するのは誤りです。強迫観念になつてしまいます。  
万一むくんだ場合に、「マッサージが足りなかったからむくんだ」と自分を責める方が出てしまいます。もちろん、心配な方はなさつてもよいでしょう。リンパドレナージは自然な日常生活の中で行われています。それを有効に働かせることが予防ではまず第一です。

# 弾性スリーブ・ストッキングの着用方法(1)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



前々回、弾性スリーブ・ストッキングの予防における考え方をお話ししました。

弾性ストッキングは予防で使うことは可能ですが、弾性スリーブはよほど注意しないと逆効果になること。また、基本的には術後大多数の方はむくまないで、弾性スリーブ・ストッキングは予防目的では無理につけることはしないほうがよいことなどを書きました。

## むくんだ場合に大切なのは弾性スリーブ・ストッキング

一方で、一旦むくんだ場合にもっとも大切なのは弾性スリーブ・ストッキングです。

リンパ浮腫の治療の基本は患肢を上げておくか、もしくは押さえておくかです。たとえばリンパ浮腫の脚を大きな袋と考えた場合

(図1)、袋の中の水(むくみの液)を抜くのが治療です。ここで袋の中の水はいささかねっとりしています。この液を袋から出す場合、袋の出口は脚の付け根です。したがって、液を出すには袋を逆さにして出口を下にしなくてはな

図1

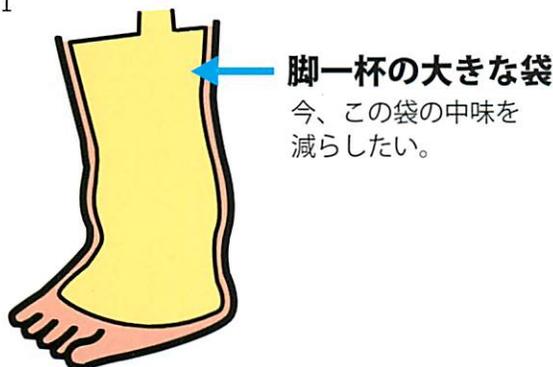
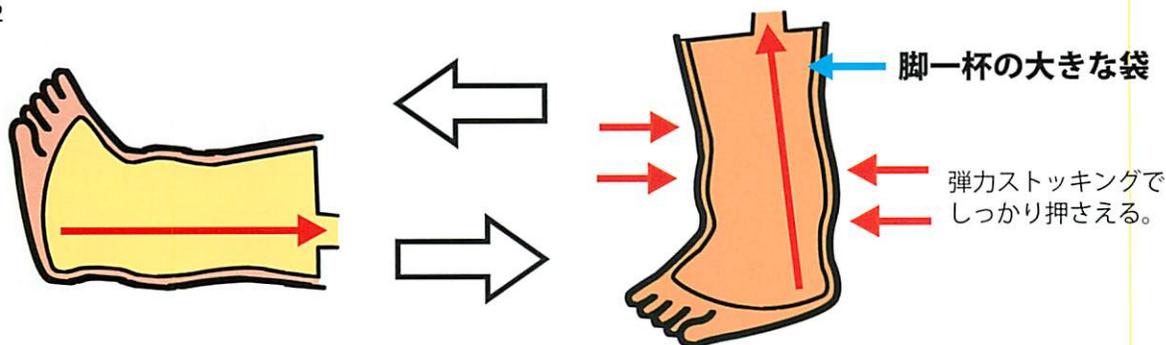


図2



本当は寝ていればむくみの液は流れ出る。しかし、立つと再び落ちてくるので、今度は弾性ストッキングで押さえる。

りません。ということとは、本当は  
ずつと脚を上げて寝ていけば脚は  
むくまないことになります。

ですが、そんなことはできるは  
ずがありません。人間の生活では  
1日の大半は起きて立っています  
す。そのほとんどの時間をいかに  
うまく過ごすか。ということは、  
いかに良い弾性ストッキング(弾  
性スリーブ)を、いかにうまく履  
いて生活していただけるか、がもつ  
とも重要であるということになり  
ます。

どんなに一生懸命マッサージし  
ても、どんなに良い薬を飲んで  
も、立つときに弾性スリーブ・ス  
トッキングをつけていなければ、  
一日過ごしている間にむくみはず  
べて再び脚という袋の中に戻って  
しまいます。弾性スリーブ・スト  
ッキングでしっかり押さえて治療  
した効果を維持し、そしてまたマ  
ッサージなどの治療を繰り返しま  
す。

## 適切な弾性ストッキングとは どれくらいの圧か

では、適切な良い弾性ストッキ  
ング(弾性スリーブ)とはどれく  
らいの圧のものでしょうか。  
人間の足首には立つと心臓から

# 北米先住民に伝わる、 いにしへの叡智。



カナダの  
最優秀健康食品賞  
を2007年まで  
11回受賞



## プラス フロー・エッセンス+

500ml 6,300円(税込) 製造元:カナダ・フローラ社  
フロー・エッセンス+の液を8本分煎じ出せるお得な  
ドライ・タイプ(21g×4袋 ¥9,975)もございます。



フロー・エッセンスは、ケネディ元大統領の主治医、ブラッシュ博士により薬効が確認され、広く知られるようになりました。その後、テキサス大学公衆保健学部・代替医療センターが、国立がん研究所などからの支援を受けて「北米におけるフロー・エッセンス飲用がん患者の飲用形態と調査研究」をまとめ、信頼性の高さを示しました。

<http://www.flor-plus.com/>

日本では帯津三敬塾クリニックでも販売されています。

お問合せ・お求めは

**0120-775-669**

土日・祝祭日をのぞく、午前9時30分～午後6時

輸入販売：**株式会社健康デザイン**  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-21-6F

<http://www.kenko-d.co.jp>

の水の重さ、約80mmHgの圧がかか  
ります。逆に言うと、もし皮下組  
織が皮膚を強く引き付けておく力  
がなく、すべて弾性ストッキング  
で押さえなければならぬならば、  
80mmHgの圧を加えなければむ  
くみを押しえきれないことになり  
ます。そこまでは行かなくても、  
80mmHgに近い圧が必要となること  
もありません。

ですが、80mmHgの圧はまともに  
かけると痛くて危険ですので、通  
常かけることのできる圧はせいぜ  
い40～50mmHgで、これを弾性スト  
ッキングのクラスⅢと言います。  
その下が30～40mmHgでクラスⅡ、  
さらにその下が20～30mmHgでク  
ラスⅠと言います。

Ⅰを使います。このクラスⅢでも  
かなり強い圧で、健康な人が履こ  
うとすると痛くて履けません。  
ではなぜリンパ浮腫の方が履ける  
かという点、むくみがクッション  
になるからです。ということは、  
あまりむくみがない方はまともに  
強い圧の弾性ストッキングを使う  
のは好ましくありません。

メーカーのサイズ表を見て、む  
くみがありませんのにそのサイズ  
に合うと思われる弾性ストッキ  
ングを使うと、圧迫して痛くなるこ  
とがよくあります。特に出っ張っ  
た骨などに当たり真っ赤になりま  
す。この場合は、サイズ表より一  
段大きいサイズか、もしくは一段  
圧の弱いクラスⅡを用います。こ  
のような間違いは非常に多く見ら  
れますので、無理をしないよう十

分な注意が必要です。弾性スト  
ッキングのサイズ表は、ある程度た  
くさんむくんで太くなった脚に合  
うサイズが書かれていると思っ  
たほうがよいでしょう。

弾性スリーブについても同様で  
す。クラスⅡのような強圧は、手  
の甲がむくむという問題もありま  
すので十分な注意が必要です。

一方で、弾性ストッキングには  
外方に伸びる力もあります。内方  
には強く圧を加え、外方にはたく  
さん伸びますので、その伸び縮み  
が、脚を動かすときに一緒に動  
き、大きなマッサージ効果を生み  
出すことになります。したがっ  
て、弾性ストッキングは履いて動  
いているだけで、強く締め付ける  
ことでむくみが下に落ちてこない  
ように維持し、もう一息強く押し

せば、脚という袋から出口に向けて  
むくみを押し上げ出して、かつマ  
ッサージ効果もあることになりま  
す。

すなわち、弾性ストッキングは  
履いているだけで、日常生活のほ  
とんどを占める、立っている時間  
帯にリンパ浮腫の治療ができてし  
まうことになります。ただし、そ  
の効果はもちろん、寝て、脚を上  
げて、マッサージするよりは劣り  
ます。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道  
大学医学部卒業。東邦大学医学部第3  
内科・関清教授に師事。同大学第3内  
科講師、東京専売病院健康管理部長兼  
循環器部長、同健康管理部長兼検査科  
部長を経て2002年3月「広田内科  
クリニック」開業。著書に『リンパ  
浮腫』「知って!」ほか。

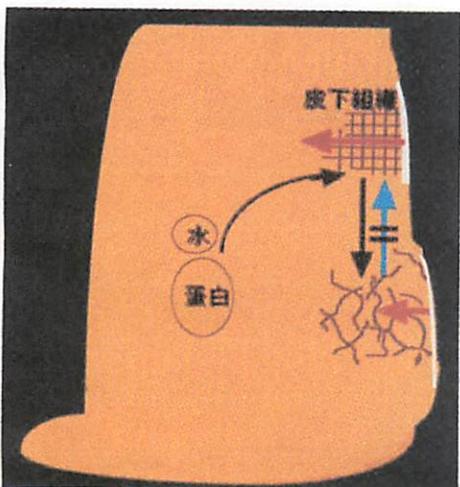
# 弾性スリーブ・ストッキングの着用方法(2)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



## 立っている時間帯をいかに効果的に過ごすか

前回、弾性ストッキングは履いて動いているだけで、強く締め付けることでむくみが下に落ちてこないように維持し、もう一息強く押せば脚という袋から出口に向けてむくみを押し上げて出して、かつマッサージ効果もあることを書きました。すなわち、弾性ストッキングは履いているだけで、日常生活のほとんどもを占める、立っている時間帯にリンパ浮腫の治療ができてしまうことになります。この圧倒的に長い時間をいかにうまく過ごすか、ということとは、適切で、良い弾性ストッキングを、いかにうまく履いて過ごすことができるか、とい



うことです。このように考えると、弾性ストッキングが非常に優れた治療材料であることがわかります。しかし、弾性ストッキングには大きな弱点があります。それは、どんなにきちんと履いていても、むくみを抑えているだけであって、決して完治するわけではない

ということでした。細くなったと思つて、弾性ストッキングを外すとすぐにまた太くなつてしまいます。

これは、このように考えてみてください。

図のように、健康な皮下組織はしっかりと編んだセーターのように強く締まっています。そこにむくみが入ってもすぐに押し返す。すなわち、セーターのように伸びてもすぐ縮んでむくみの水を押し返して静脈に還してしまい、むくみはなくなりません。しかし、リンパ浮腫の場合は、タンパクも溜まつてくるため、皮下組織内の弾力繊維などを壊してしまい、ほつれたセーターのようになってしまします。そこにむくみが入っても今度は押し返せない。それを押し返すのが、弾性ストッキングということになります。

ですが、弾性ストッキングは水を押し返しても、壊れた弾力繊維を元に戻してはいけません。そのため、弾性ストッキングを履いている間はよいのですが、外すとむくみみず。

少し見方を変えて、このようにも考えてみてください。

健康な皮膚（皮下組織・図上）

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん！

夢を叶える！

更年期レズン

～ここから始まる本当の人生～

更年期  
判定表  
つき！

■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円

■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで



もし、辛い症状に直面したら？

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究家)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士(総合社会文化)・日本ペンクラブ所属・日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビュー  
上野大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記事を新聞・雑誌・発行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。博士論文では女性が築く能楽について研究。

北米先住民に伝わる、  
いにしへの叡智。



AWARD  
Best Product  
カナダの  
最優秀健康食品賞  
を2007年まで  
11回受賞

## フロア・エッセンス+

500ml 6,300円(税込) 製造元:カナダ・フローラ社

フロア・エッセンス+の液を8本分煎じ出せるお得なドライタイプ(21g×4袋 ¥9,975)もございます。



フロア・エッセンスは、ケネディ元大統領の主治医、ブラッシュ博士により薬効が確認され、広く知られるようになりました。その後、テキサス大学公衆保健学部・代替医療センターが、国立がん研究所などからの支援を受けて「北米におけるフロア・エッセンス飲用がん患者の飲用形態と調査研究」をまとめ、信頼性の高さを示しました。

http://www.flor-plus.com/  
日本では帯津三敬塾クリニックでも販売されています。

お問合せ・お求めは

0120-775-669

土日・祝祭日をのぞく、午前9時30分～午後6時

輸入販売:株式会社健康デザイン  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-21-6F

http://www.kenko-d.co.jp

は強く内方に引つ張られているから、皮下組織にむくみ(水)は溜まらない。一方で、リンパ浮腫の場合(皮下組織・図下)は引つ張る力が弱くなっているため、それに圧を加えてあげるのが弾性ストッキングです。

そう考えると、弱くなった皮下組織の引つ張る圧に弾性ストッキングの圧を足したものが健康な皮下組織の引つ張る圧と等しくなればむくみは溜まらないこととなります。ですが、これは決して等しくはなりません。なぜかという点、健康な皮下組織は引つ張っているのに陰圧、リンパ浮腫に弾性ストッキングを加えた場合はどんなに強く押ししても陽圧です。すなわち、健康な皮膚では凹みができるにしても、弾性ストッキングでは

どんなに強く押ししても凹みはできません。

### リンパ浮腫の脚に健康な皮膚と同じ凹凸をつくる方法

ではリンパ浮腫の脚に凹み健康な皮膚と同じような皮膚の凹凸をつくるにはどうすればよいでしょうか。方法は2つあります。

1つはスポンジなどを間に入れて凹みに圧を加える方法、もう1つは、常に内部から引つ張る力を加え続けて陰圧にする方法です。スポンジを入れたりする方法はいゆる弾性包帯になりますので、通常の日常生活ではできません。もう1つの引つ張る力を加え続けるのは、いわゆるマッサージ効果でむくみの液を抜き続けることで、脚を挙げておいたり、動かし

たり、リンパドレナージュをしたりしてリンパ管の動きを活性化しリンパの流れを良くしておくことです。ですが、この場合も立てばむくみは落ちてきますから、やはり立ったときにいかにむくみを押しえられるかが問題となつてきます。

逆に考えると弾性包帯法は、もう一息小さくしてむくみを完全に近く取つてしまいたいときに有効です。たとえば、むくみが比較的小さい方の場合、日中は弾性ストッキングを着用して、夜帰宅してから、寝ている間にしっかりと包帯法で圧迫しておく翌朝は凹みができたすっきりした状態をつくることも可能な場合もあります。

はどうでしょう、という方がいらっしゃるかもしれませんが、これは基本的には間違いです。立つからむくみは下のほう、足先に落ちてきますので、立つときには弾性ストッキングでしっかりと押しさえなければいけません。

一方で、寝ているときは、別に落ちてくるむくみはありませんから、押しさえなくてもよいことになりませんが、皮下組織が壊れた分を加えてあげる程度で圧迫するのは役に立ちます。

ひろた あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に「リンパ浮腫」知って!」ほか。

# 弾性スリーブ・ストッキングの着用方法(3)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



一般的にリンパ浮腫では、  
クラス3の弾性ストッキング  
を使用する

以前の号(7月・創刊号)でも書きましたが、人間の足首の静脈圧は心臓からの水の重さ、足首で約80mmHg(水銀柱、ミリメートルエッチジー)で、そこから皮下組織圧を引いた不足分の圧を弾性ストッキングで加えないとむくみを抑えられないこととなります。ですが、この圧は非常に強すぎて痛いので、少し弱めにせざるを得ません。その圧が40〜50mmHgで、これを弾性ストッキングの圧の分類でクラス3と言います。その下がクラス2で30〜40mmHg、その下がクラス1で20〜30mmHgということになります。

最近ではヘクトパスカル(hPa、1mmHg=1.333hPa)表示が採用

されていますが、医学の領域では血圧の表示がmmHgですので一般的にはmmHgを用います。今年の4月からの弾性着衣の保険適応においてもmmHgが使用されています。ちなみにデニールという表示は繊維の太さを示し、長さ9000mで1gの糸を1デニールと言います。ちなみに一般的な女性の髪の毛の太さは60デニールとされています。市販のストッキングでよく使用される表示方法で、70デニールや140デニールなどが見られますが、一般的にはmmHgより弱い弾性ストッキングの圧表示に使います。

鼠径部より下だけに弾性ストッキングを着用するとどうなるか？

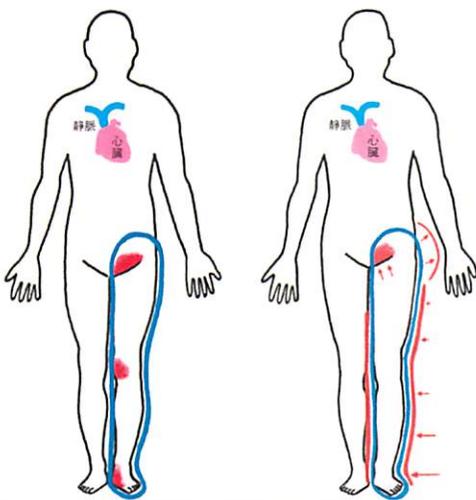
ところで、腕については本連載第2回「リンパ浮腫の予防に弾性ストッキング・スリーブは必要か」で述べましたように、むくむのは腕と肩と腋を含んだ広い領域になります。脚のむくみでも同様に、むくむのは脚だけでなく外陰部も含んだ下腹部もむくみます。(図を参照) そのような、お腹も含んだ脚という袋の、鼠径部より下だけに弾性ストッキングを着用するとどうなるか。

気持ちとしては脚という袋からむくみの液を押し出したいためですが、実は脚から、圧のかかっていない下腹部にむくみの液が移動するだけに終わってしまうことも多々あります。そうしますと、下手に弾性ストッキングを着用すると却

つて下腹部や臀部、外陰部にむくみが溜まってしまいます。ちなみに、これは脚を上げる、という方法にも同じことが言えます。脚を上げると上がるのは足の部分であって太ももはそれほど上がりませんし、お腹はまったく上がりません。それどころか足のむくみの液がお腹のほうに流れてきて却ってお腹や太ももの付け根近くもむくみます。

ですから、「脚を上げる」と言うのは足先には良いのですが、太ももや特にお腹には効果がないばかりか、却って悪いことになりま

す。特に2次性リンパ浮腫の始まりの頃は付け根からむくむことが多いので、そのときに「脚を上げ



左図の青い線で囲まれた部分がむくむ範囲であるが、弾性ストッキング(右図の赤い線で示した部分)で圧を加えると、むくみはお腹や脚の付け根、臀部の方に上がっていき、その部分がむくむことになる。

る」のはむしろ付け根付近のリンパ浮腫を悪化させます。最近、リンパ浮腫の治療が知られてきたため、逆にこのような誤りがよく見られます。

## 水中の圧は、 リンパ浮腫の治療には最適

少々寄り道しましたが、ではどうすればよいのでしょうか。単純に考えれば、弾性ストッキングの圧をお腹のほうまで伸ばしてあげればよいこととなります。

ということは、パンティストッキングということになります。しかし、パンストも実はお腹には圧はかかりません。脚の付け根（鼠径部）より上は圧が弱くなり圧迫しないようになっていのです。それでも、ないよりはましです。同時に、弾性ストッキングではずり落ちないように、上端にシリコンがついていたり、もしくはウエストにベルトで押さえるようになっていますが、各々きつく締めてしまったり、食い込んだりという弱点があります。パンストならそのような心配はありません。そのため、弾性ストッキングは弾性パンティストッキングが理想です。臀部や下腹部にむくみがないよ

うでしたら、お腹に圧のかからないパンストでもよいのですが、もし下腹部にむくみがあるようでしたら腹部まで圧のかかるパンストがあります。これまでクラス2の中圧の製品に、そのようなパンストがありました。例：シグバリス社ボディフォーム、メデイ社メデイエレガンス加圧タイプ292K）が、最近ではクラス3の加圧タイプ（メデイプラス410K）が出ています。後者は脚と同じ繊維が腹部まで続いているのでかなり圧迫が強くなり、腹部に圧がかかり過ぎることもありますので、安易に使用しないよう注意が必要です。

同じつくりで、クラス2の製品（メデイプラス212K）もあり、同社のメデイエレガンス加圧タイプ292Kと同じ位置づけになりますが、生地が幾分厚く強い印象になりますので、しっかりと治療したい場合に適応となります。

このように、「リンパ浮腫の脚」というのは実は「お腹や臀部も含んだ脚」になりますので、その範囲に万遍なく圧をかけることが必要となります。その意味で隅々まで平均した圧がかかる水中は、リンパ浮腫の脚には非常に適した治療の場となります。同時に水中での

水の動きは、マッサージ（リンパドレナージ）効果も期待できます。

外陰部も例外ではなくむくみますので、もしむくむのなら治療として圧をかけておきたい部位になります。上に挙げた腹部に圧のかかるパンティストッキングでも少しは圧がかかりますが、残念ながら十分ではありません。その場合には腹部全体に圧のかかるガードル（例：商品名 スリーマ）や、外陰部や恥骨部に圧のかかる、お相撲さんのまわしのような形のサポーター（例：商品名 V2サポーター）を用います。

パンストやガードルのなかに生理用品やスポンジなどを入れて、むくんでいる部位に圧がかかるように工夫してもよいと思います。外陰部のむくみは結構多く見られますが、場所が場所だけにあまりご自分から訴えないケースが多いようです。

ですが、この部位は放っておくとイボがきたり、炎症を起こしたり、結構厄介です。はじめは何となく外陰部が下方に垂れて重い感じがする方が多いようです。早くからしっかりと圧迫して、予防もしくは早期に治療してしまおうと脚よりも治りやすい傾向があります

ので、いたずらに心配なざることなく、積極的に早くから対処されることをお勧めします。

### ひろた・あきお

1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に『リンパ浮腫』知って！』ほか。

### 家族のがんに直面したら読む本

宇津木久仁子 監修  
逸見晴恵・基佐江里 著  
実務教育出版 1500円（税別）

がんの疑いがあるとき、検査のとき、告知されるとき、治療法を選択するとき、さまざまな場面で家族は患者を支える。人気アナウンサーだった逸見政孝氏の夫人・逸見晴恵さんが書き綴った、がん患者家族に送る「応援の書」。監修者である癌研有明病院の宇津木久仁子医師は、逸見さんの現在の主治医である。共著者である基佐江里さんは、患者さん向けのがん雑誌の編集に携わっている。



# 弾性スリーブの着用方法(1)

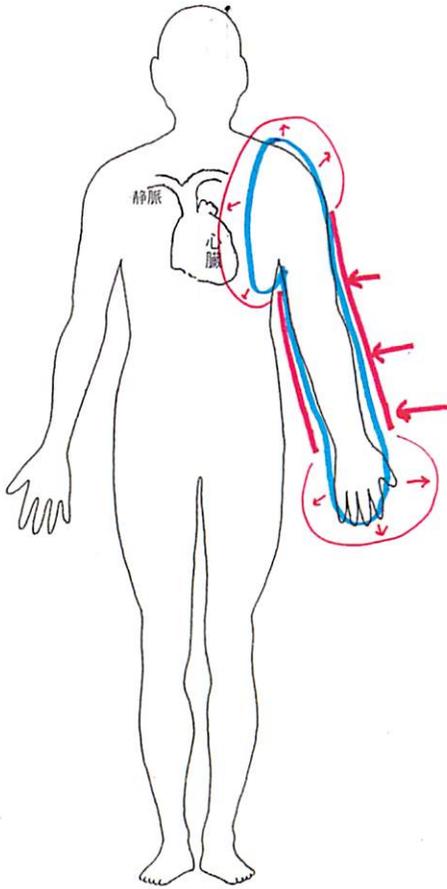
廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



## 弾性スリーブを腕に着用する場合の対処法

さまざまな話題にとびますが、今回は腕の話をしてします。

本連載2回目の「リンパ浮腫の予防に弾性ストッキング・スリーブは必要か」で書きましたが、たとえば左腕のむくみの場合、むくんでいるのは、腕と肩と腋を含ん



だ青い線で囲まれた部分です。そこに弾性スリーブ(赤い線)をつけ、強く圧迫したらどうなるか。当然、スリーブの両端の肩と腋そして手の甲が膨らんでいきます。脚の場合の弾性ストッキングでは異なります。タイツのような足首までの弾性ストッキングを履くことはまずありません。必ず脚の先がむくんでいきます。腕の場合も本当は手の先まで覆きたいのですが、

手を使うため仕方なくて手首で止めて手の部分は出しています。この場合、対処法は2つあります。1つは、①弾性スリーブの圧を弱くすること、であり、もう1つは、②手の甲まで覆ってしまうことです。一般にむくみが軽い方は、当然ながら前者を選びます。むくみが強い方は、後者を選ぶざるを得ません。

手の甲を覆う方法としては、一般的にいわれる弾性スリーブとグロブを組み合わせる方法がよく使われます。通常は、両者をつけていて、手を使うときには弾性グロブを外そうというのです。非常に良いように思われますが、ここに大きな落とし穴があります。

手首の部分で、弾性スリーブと弾性グロブが重なって圧が強くなってしまいます。そのため、却って手の甲はむくんでしまいます。さらには、弾性グロブの上端が狭くなっている、手首の部分を締め付けてしまうようになることもありますし、弾性スリーブの手首の部分が、折り返しになっている、結果的に二重三重に圧をかけてしまうこともあります。そのため、このような組み合わせは、とても理想的に見えるのですが、

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき!

~ここから始まる本当の人生~

■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円  
■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで



### もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。  
自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、  
希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究家)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士(総合社会文化)・日本ベンクラブ所属・  
日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビューア

上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記  
事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。  
博士論文では女性が演じる能楽について研究。

多くの場合失敗します。一生懸命やればやるほど、皮肉なことに手の甲はむくみます。このような欠点を避けるために、手首の部分が広くなった製品（2社）もありま

## ミトン付きの弾性スリーブとシオルダー付きの弾性スリーブ

したがって、残念ながら、手の甲まで圧迫する方法としては、弾性スリーブと、弾性グローブの組み合わせは、あまり好ましくありません。そのため、指先は出てしましますが、ミトン付きの弾性スリーブが好ましいことになりました。こうしますと、手首の部分は締めませんので、圧が均等にかかります。

しかし、それでも手の甲の治療はあまりうまくいかないことが多いようです。これは、ほとんどの製品がスリーブとミトン部で素材が変わっており、手の甲には必ずしも十分な圧がかからないことに加えて、同じように圧を加えても手の甲には圧がかかりにくいからです。

なぜかという、腕の部分では、圧を加えるとそのまま圧は加

わりますが、手の甲は、骨がたくさんあり圧を吸収する構造になっているために圧が加わりにくいのです。場合によっては、手の甲にはミトンの上に、さらに弾性グローブを重ねる場合もあります。

一方で、脇の部分である上端の処理が非常に大切です。最終的に腕のむくみの液が体幹部に向かつて出ていく出口に当たらないように、この部分が食い込んでしまうと、治療はすべてストップです。しかし、なかなか理想的なものがなく、多くの弾性スリーブでは、食い込んでしまう現象がよく見られます。特に、太っている方では、上端の部分がずりおちて食い込んでしまいます。

柔らかい皮膚に強い圧の布地を巻きつけるのだから当然といえば当然です。特に、治療効果の強い強圧の製品ではよく見られる現象です。

これを避けるためには、シオルダー付きスリーブが好ましいと思われるのですが、このシオルダー付きスリーブもなかなか良いものがないのが実状です。スリーブとシオルダーの縫合部分で、食い込んでしまうことがよくあるからです。

## 体幹部の脇と肩はマッサージで

これを避けるためには、この縫合部分ができるだけスムーズに移行していることが大切です。上腕の形は、基本的に上に行くほど太い円錐形になっていますので、弾性スリーブとシオルダーの部分もそのようになっていて欲しいわけ

です。ですが、多くの製品はこの縫合部分が不自然で、肘から脇にまつずぐになつていて、取つてつけたようにシオルダー部が続いていることが多く、結果的に食い込むことが多いようです。

ただ、最近になって、非常にスムーズに移行する製品が発売されました。この製品は、ミトンの部分もスリーブの部分から同じ素材で移行していますので、その点でもよいと思います。

このように、手の甲のむくみや腋の部分の対応が、うまくいっても、まだ問題が残っています。それは、体幹部の脇と肩です。この部分もむくんでいるのですが、弾性スリーブはかかりませんので、治療ができていないことになりま

この部分は、したがって、マッサージ（リンパドレナージュ）が、最も大切な部分になります。

ひろた・あきお

1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に「リンパ浮腫」知って！」ほか。

### 家族のがんに直面したら読む本

宇津木久仁子 監修  
逸見晴恵・基佐江里著  
実務教育出版 1500円(税別)

がんの疑いがあるとき、検査のとき、告知されるとき、治療法を選択するとき、さまざまな場面では患者を支える。人気アナウンサーだった逸見晴恵さんが書き綴った、がん患者家族に送る「応援の書」。

監修者である癌研有明病院の宇津木久仁子医師は、逸見さんの現在の主治医である。共著者である基佐江里さんは、患者さん向けのがん雑誌の編集に携わっている。



# 弾性スリーブの着用方法(2)



廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長

## 圧倒的に長い時間をいかにうまく過ごすか

前回述べましたように、弾性スリーブ・グローブの着用は理想的なものがないのが実情です。本来、足と同じようにずっと覆っておけばよいのですが、手は使うのでどうしてもそのようなわけにはいきません。

リンパ浮腫の治療は複合的理学療法が基本とされます。ですが、その考え方もっとも大切なことは、第4回で述べたように、患肢(患部)を挙げておくこと、そして立つときには強く押さえることです。

できればずっと寝ていれば、腕や脚のむくみは体幹部に移動します。ですが人間はどうしても立つてしまふ。しかもその時間は圧倒的に長く、1日のほとんどの時間

は立っています。ならば、その圧倒的に長い時間をいかにうまく過ごすか、ということがきわめて大切なわけですね。

ということとは、良い弾性スリーブ・ストッキングをいかにうまく着用しているかがとても大切なわけですね。極端に言えば、適切な弾性スリーブ・ストッキングをうまく着用していれば、それだけで患肢は細くなつてきます。

この場合、腕や脚の先端である手足にはもっとも強い圧をかけるのが好ましいこととなります。手足に強い圧をかけ、腕ならば腋や肩、脚ならば単徑に向かって徐々に圧が弱くなると、腕や脚のむくみの液は体幹部に戻っていくことができるのはおわかりと思います。

ところが、「手足に強い圧」と言った場合、脚では足に強く圧を加えて生活できますが、腕の場合

合、手ではできません。手は使うので覆っておいては生活できないのです。

本当は足と同じように強く圧迫したいので弾性グローブ(写真1・右端)や弾性包帯(写真2)などで圧を加えますが、どうしても付けたままでは生活できません。特に包帯は日常生活で使い続けることはまず不可能です。弾性グローブは何とかできるかもしれませんが、水仕事をしたり、人前に入る場合、字を書いたり細かい作業をしたりするときは、やはりできませんので外さざるを得ませんが、外すとやはりむくんでしまいます。

「手を使うからグローブはしてられません。外してもよいですか」  
こう訴える方は多いのですが、外すのはやはり良くないのです。外すと容赦なくまたむくんできてしまいます。

そのため、何とか日常生活上圧迫し続けることができないか、との折衷案がミトンということになります(写真1・左端)。

手の甲までは何とか押さえておいて、指はかるうじて出す。そうすれば何とか押さえながら生活もできそうです。しかし、指は出て

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき!



■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円

■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで

## もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。  
自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、  
希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究家)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士(総合社会文化)・日本ペンクラブ所属・  
日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビュアー

上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。博士論文では女性が演じる能楽について研究。



# 弾性スリーブの着用方法(3)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



**手のむくみは、  
努力次第で最も良くなり、  
悪くもなる**

前回、手の先は圧迫しにくいので、常に上げて動かすことを念頭に生活すること、そして、もし可能ならば弾性スリーブ・弾性グローブを着用して強く圧迫するとマッサージ効果も期待できるのでよい良いことを述べました。

一方で、一生懸命治療すればもつとも効果が上がりやすいのも手の先です。

なぜなら、リンパ浮腫の治療の基本は患肢(患部)を上げるか、押さえるか、すなわち「圧」なのですが、その圧が最も強く働くのは手の先になるからです。すなわち、上げれば最も高く上がりますし、圧もかけようと思えば最も強くかけることのできる部位です。

## 就寝時に、 痛くならない程度に手を 圧迫して寝る

そのため、日常生活のもろもろを離れて考えて、一生懸命治療すれば、最も良くなるのは「手」です。ですから、手が少しむくみ始めた段階で一生懸命、それこそムキになって治療していただければ完治します。ただし、それができなければ残念ながら最も治りにくい部位とも言えます。

では手に強く圧を加えることができないか、と考えた場合、寝ている間は手を使いませんのできることにあります。したがって、痛くならない程度にうまく手を圧迫して寝ると、翌朝にはかなり改善が期待できます。ただし、せつかく良くなっても弾性グローブで押さえておかなければまたむ

くんでいきますので、前回述べましたように、やはりしっかりと圧迫しておくか、上げて動かすように注意してしないと、また元に戻ってしまうことになります。

したがって、手の先がむくみ始めたころは、リンパドレナージで一生懸命むくみを取り、可能な限り四六時中、手を上げて動かし、必要に応じて弾性グローブを着用し、そして夜就寝時もしっかり上げて、可能ならば弾性包帯でスポンジなどを用いて軽く圧迫し休むことをするとよいでしょう。これをしっかりとっていたら、初期の軽いむくみならば取れる可能性ががあります。ただし、本当に一生懸命しなくてははいけません。

## 弾性スリーブの 選び方と使い方

さて、これまで当たり前のように、立つからむくみは手の先のほうに落ちる、と言い続けてきましたが、本当にそうでしょうか。

実は、人間は立つて手をダラんと下に落としている姿勢はあまり取りません。字を書いたり、机に向かったり手作業をしているときは肘を曲げています。しかも、前腕部は外側ではなく、内側に軽

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき!

~ここから始まる本当の人生~

■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円  
■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで



## もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。  
自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、  
希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究者)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士(総合社会文化)・日本ベンクラブ所員・  
日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビューア

上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記  
事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。  
博士論文では女性が須じる能楽について研究。



イラスト/ 宍田利孝

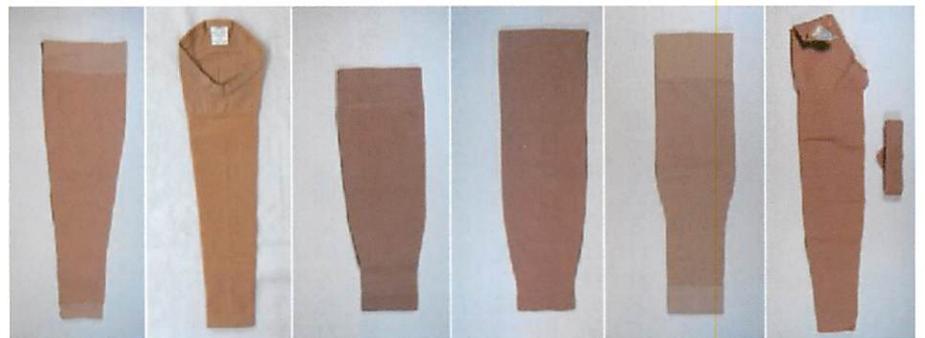
く倒れています。ということは肘周囲、特に肘の内側が最も下になるはずです。そのためか、むくみは肘周囲にも溜まりやすい傾向にあります。

ところが、弾性スリーブは腋から手首に向かって徐々に圧が強くなり、手首で最も強くなっている製品が多く見られます。そうしますと、本当は肘周囲に最も圧を強くかけ手首は弱くしたいのに、肘が弱く、手首が強い、という結果になります。そのため、せつかく弾性スリーブをしても手首あたりはむくみは取れても肘周囲のむくみは取れない、という形になることがよく見られます。

これを避けるには使い分けが必要なので、手首のむくみが気になる方は手首が締まるもの、肘周囲が気になる方は手首部分が弱く

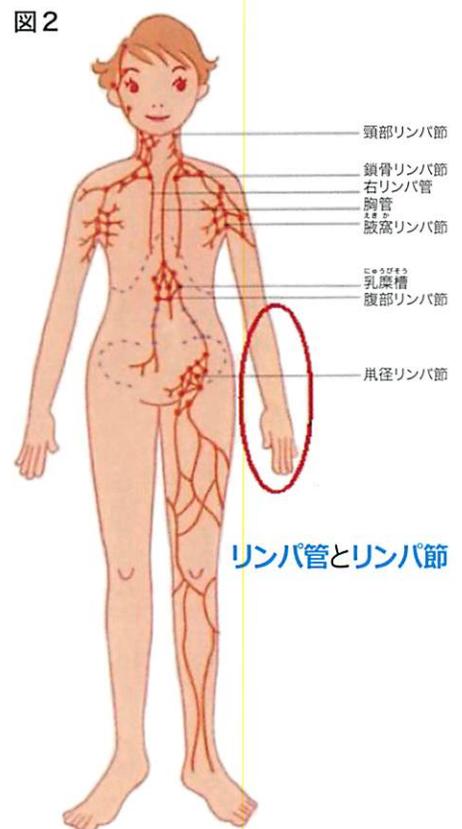
でも肘周囲が比較的細いもの、を選ぶとよいことにもなります(図1、図2)。  
少し話は変わりますが、上腕部が太い場合どのような弾性スリーブがよいかといいますと、素直に考えれば太い上腕の形に合った、上のほうが太い弾性スリーブがよいように思われます。ですが、そ

図1



さまざまな形の弾性スリーブ

図2



リンパ管とリンパ節

圧のかかりやすい部位 (赤丸の部分)

れでは圧がかからず治療効果が上がりませんので、上腕部が比較的狭いタイプでもよいでしょう。ただし、腋の部分で食い込むほどこに狭いものでは、せつかく手や前腕部から押し上げてきたむくみの液がそこでストップしてしまいますので、あくまで腋の部分では食い込まないようなものを使用しなくてはなりません。この食い込みは、弾性スリーブでの治療上、最も避けるべきポイントです。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師。東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に「リンパ浮腫」知って!」ほか。



家族のがんに直面したら読む本  
宇津木久仁子 監修  
逸見晴恵・基佐江里 著  
実務教育出版 1500円(税別)

がんの疑いがあるとき、検査のとき、告知されるとき、治療法を選択するとき、さまざまな場面で家族は患者を支える。人気アナウンサーだった逸見晴恵さんの夫人、がん患者家族に送る「応援の書」。

監修者である癌研有明病院の宇津木久仁子医師は、逸見さんの現在の主治医である。共著者である基佐江里さんは、患者さん向けのがん雑誌の編集に携わっている。

# 弾性ストッキングの着用方法(1)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



## 立っている時間をいかにうまく過ごすか

第6回まで弾性スリーブ・ストッキングの着用方法として一般的な内容を書いてまいりました。今回は、より具体的な方法について触れていきたいと思います。

脚という袋の中のむくみを出したい、と考えた場合に、その出口は脚の付け根です。そのため、まず脚を上げておくことが大切です。上げておけるのはせいぜい寝ている間で、それ以外のほとんどの時間はずっと立っていますから、そのときは、むくみが脚の下のほうに落ちてこないようにしっかりと弾性ストッキングで押さえておかななくてはなりません。何度も言いますが、上げておくか、押さえるか、これは両方とも「圧」ですが、これがもつとも重要で、ま

ず、圧をしっかりとかけられておいて、そのうえでリンパドレナージュや他の方法を考えていきます。

このような意味からも、圧倒的に長い時間を占める「立っている時間」をいかにうまく過ごすか、すなわち、適切な弾性ストッキングをいかに上手に履いているか、がもつとも治療効果を左右します。

## 適切な圧にするためには、履き方が非常に重要

適切な圧というのは、第6回(弾性スリーブ・ストッキングの着用方法へ3)などで述べましたが、圧だけではなく適切な「弾力」も必要で、また、その履き方が非常に重要です。

すなわち、脚という袋の出口は単径部になりますので、その出口が締まっているとどんなに頑張っても脚の中の液体は外に出て行き

ません。締まっているならもつとも強く圧をかければ出ていくのではないかと考え、もつと強い圧の弾性ストッキングを探したりします。それも1つの方法ですが、それ以上に大切なのは、出口を開けてあげることです。出口を開ければ、かける圧がそんなに強くなくてもむくみの液は出ていきます。すなわち、出口が締まっていなくても単径部で食い込まないことがもつとも大事です。食い込んでいると治療はストップと思っても言い過ぎではありません(写真1・付け根のあたり)。

そのためには、本当は弾性パンストがもつともよいことになりま

写真1 単径部、膝裏と足首の食い込み



## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき!

~ここから始まる本当の人生~

■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円

■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで



### もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。  
自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、  
希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究家)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究家・博士(総合社会文化)・日本ベンクラブ所属・  
日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビュアー

上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記  
事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。  
博士論文では女性が演じる能楽について研究。

写真2 各種弾性ストッキング



す(写真2a)。ですが、これは両脚になりますので、むくんでいない脚にも強いストッキングを履かねばならず、また、価格も倍になりますから、かなり負担となります。そのため、私は初めは片脚ベルト付きストッキングをお勧めしています(写真2e)。

ですが、このような弾性ストッキングを使用しますと、単径部付近でストッキングは終わってしまいますので、どうしてもそこで食い込みがちになります。特に大腿内側が食い込みやすくなります。この場合、ストッキングの上端を束ねて驚つかみのように持つて上

ストッキングの後ろの部分の処理が大切

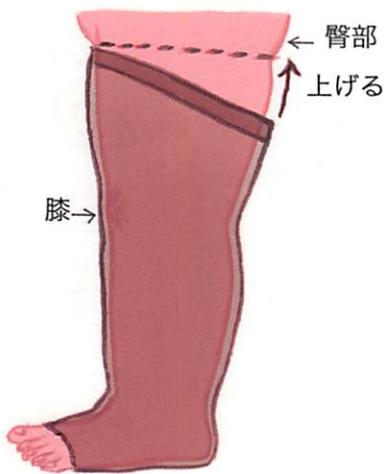
に引つ張り上げると、上端に繊維が溜まり(写真1/付け根あたりの布地が濃くなっている)、結果的にその部分に圧が強くなり食い込むこととなりますので、溜まった繊維を下に引きずりおろすようにしてあげると食い込んだ部分は平らになってきます。

また、後ろの部分の処理がきわめて大切で、多くの方はストッキングを上げたつもりでも前は上がっても後ろは上がっておらず、横から見るとストッキングの上端が後ろに行くに従って斜めに下がっているようになっていきます。そうしますと、大腿内側が十分に引き上げられないために食い込みやすくなりますので、大腿内側後面をしつかりと上に上げることがとても大切です(図1)。

そのようにして脚全体をすっぽりストッキングで覆うようにして、脚の付け根付近では食い込まないよう最大限注意します。

これは膝裏(写真1

図1 弾性ストッキングの後ろをしっかりと上げる



／膝のあたりの布地が濃くなっていることに注意)も同様で、ここで食い込むと膝から下のむくみは取れないこととなります。この場合は、この布地をふくらはぎのほうに下ろしてあげます。膝裏に食い込むとつい上げてしまうのですが、それは逆です。下に下げてあげます。同じく、足首が食い込みますと足、特に踝のあたりにむくみが溜まります。この場合も繊維をふくらはぎ方向に集めますが、逆にこの部分は踝方向の下に下げてもよいでしょう。少し踵を踏むくらいに下げてあげるとよい場合もあります。

また、このような食い込みが随所で起きるのは太い脚に細いストッキングを履くために起こる現象でもありますので、ひと回り大きなサイズに変えるのが基本です。

たとえば、写真1のような場合は足首ではなく、ふくらはぎに合わせるストッキングのサイズを選びます。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に『リンパ浮腫』知って!』ほか。

家族のがんに直面したら読む本  
宇津木久仁子 監修  
逸見晴恵・基佐江里 著  
実務教育出版 1500円(税別)

がんの疑いがあるとき、検査のとき、告知されるとき、治療法を選択するとき、さまざまな場面で家族は患者を支える。人気アナウンサーだった逸見政孝氏の夫人・逸見晴恵さんが書き綴った、がん患者家族に送る「応援の書」。

監修者である癌研有明病院の宇津木久仁子医師は、逸見さんの現在の主治医である。共著者である基佐江里さんは、患者さん向けのがん雑誌の編集に携わっている。



# 弾性ストッキングの着用方法(2)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



## 脚の付け根で 食い込んでいれば 治療はストップする

弾性ストッキングの着用方法について、今回はさらに具体的な方法をお話します。

前回述べましたように、弾性ストッキングの食い込み、特に脚の付け根はもつとも避けなくてはなりません。脚の付け根で食い込んでいればほとんど治療はストップ、と言っても過言ではありません。そのためには本当はパンストタイプがベストですが、価格的にも負担になりますのでベルト付きストッキング、もしくはシリコン付きストッキングを使用することが多くなります。

シリコンの付かない通常のストッキングタイプは、ずり落ちますので、リンパ浮腫の場合にはほと

んど使えないと思ってもよいでしょう。ですが、比較的太っていない方で、若い方ではうまく使える

こともありま。市販のガードルなどでもうまく押さえる方もいらつしやいます(ストッキングの形は、4月号をご参照ください)。

シリコン付きストッキングも似たような点がありますが、もう少し幅広く使用されます。ただし、かぶれやすい方などは、シリコンが刺激になりますので使用できません。シリコンはドット状もしくはライン状になっていますが、脚の付け根にその跡が真っ赤についてしまうこともあります。また、ずり落ちないようにその部分を軽く圧迫することにもなりますから、下手に使うと脚の付け根を圧迫する結果、そのすぐ下の部分の太ももが腫れて丸くなる傾向もあります。

## シリコン付きストッキングの着用方法

また、軟らかい太ももの内側では、シリコン部が折れ曲がって食い込みやすくなることもあります。お尻の丸みに乗ってしまうとどうしても落ちて折れ曲がってしまいますので(写真1)、あまり上には上げることができません。シリコン付きストッキングでのこのような不都合を避けるには、内側はあまり上げずに、外側を引き上げると比較的良好です。前から見ると、ストッキングの上端が内側より外側が上がって斜めになる状態です。

ベルト付きストッキングの履き方も、同様に脚の付け根で食い込まないよう注意しなくてはなりません。

写真1 シリコン部の折れ曲がり



せん。ベルト付きストッキングのベルト部は脚の外側に付いていますが、そのためストッキングの外側だけを吊り上げている形になりますから、どんなに頑張ってもストッキングがまつすぐ上がってくるはずはありません。必ず、脚の内側がずり落ち気味になります。そのため、やはり太ももの内側で食い込みやすくなります。これを避けるには、本当は外側と同じように内側も引つ張り上げておけばよいのですが、そのようなストッキングはありません。簡単な話ですが、ストッキングの横断面を上から見て、その切り口の円周の外側だけ引き上げれば内側は上がってこないのは当然ですので、本当は内側も持ち上げるのがよいはずですが、そのようなストッキングはありませんが、ご自分で工夫している方もいらつしやいます。

このような工夫もせずに、素直に履けばストッキングの外側も内側も均等に上に引つ張り上げてくれるのがパンストタイプになります。確かによいのですが、価格も倍になりますし、何分にも両脚にきついストッキングを履かねばならないのは負担です。また、下腹部を覆うので

ひろた・あきお

1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に『リンパ浮腫 知って!』ほか。

なお、ハイソックスは、リンパ浮腫では患肢全体がむくむので、基本的には使用しませんが、膝下のみがむくみが強い場合や、どうしてもストッキングやパンストタイプが履けない場合などに使うこともあります。  
このようなストッキングを着用していただきますが、なぜか、ほとんどの方がストッキングを上

### サポーターの代わりに古い弾性ストッキングを使う

両脚に強いストッキングを履くのが辛いのなら、片脚パンストという方法もあります。ですが、価格はむしろ通常のパンストタイプより高く、また、腹部を覆う点は変わりありません。

暑苦しく、うつとうしいのが最大の難点です。下着をつけ、その上にこのパンストを履くと、これで2枚。さらに上から通常のパンストを履くと3枚。これでは夏はともかかないませんので、夏はシリコン付きにして、冬はパンスト、という方も多いようです。ただし、かぶれる方は夏はシリコンが使えないので逆のケースもあり得ます。

### 写真2 踵をずり下げて縫う



引つ張り上げすぎてしまします。そして多くの方が、「上まで引つ張り上げないとだめなのかと思っていた」と言われます。私はそんなことを言ったことはないのですが、なぜ皆さん、引き上げてしまいませんか。これは本能に近いのかもしれませんが。また、動いているうちに細い部分、膝や足首に繊維がずり落ちて食い込んでしまうこともあるようです。そうしますと、前回述べましたように、付け根はもとより、膝裏や足首にも繊維が溜まり、むくみの液が上に行くのを妨げます(3月号・写真1参照)。  
また、さらに踵も一緒に上に上がってしまうために、踵の部分の弾力繊維のない、圧のかかっている

ない部分が踵あたりまで上がってきますので、今度は踵のあたりがむくんできます。したがってその場合は、付け根や膝の部分の濃くなった繊維を下方にずらしてあげるとともに、踵も下のほうに持ってきて踵の、弾力繊維のない部分をできるだけ小さくしてあげるとよいでしょう。場合によっては踵をもつと下に持ってきて踏んでしまったり、その部分がずり上がらないように縫ってしまう方もいらつしやいます(写真2)。  
また、動いているときにふくらはぎの弾力繊維が膝や足首にずり落ちて食い込んでしまわないように、ふくらはぎの部分のみサポーターなどを利用して圧を加えてあげるのも有効です。サポーターの替わりに古くなった弾性ストッキングの適当な部分をリング状に切って使うのも実用的です。これは踝部にも利用できます。  
弾性ストッキングは現在のところほとんどが外国製で、日本人には長すぎることも多く、その場合にもこのようにして調整して使用できます。なお、このようなさまざまなタイプのなかで、もつとも短いものとして使用できるのがシリコン付きストッキングです。

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!

更年期レッスン

~ここから始まる本当の人生~

更年期  
判定表  
つき!



■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円

■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ

発行 株式会社日本教育研究センター

(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799

ご注文は、お近くの書店まで

もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究者)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究者・博士(総合社会文化)・日本ペンクラブ所属・日本臨床産科学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビュアー

上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。博士論文では女性が演じる能楽について研究。

# 弾性ストッキングの着用方法(3)

廣田彰男 医療法人社団 広田内科クリニック院長



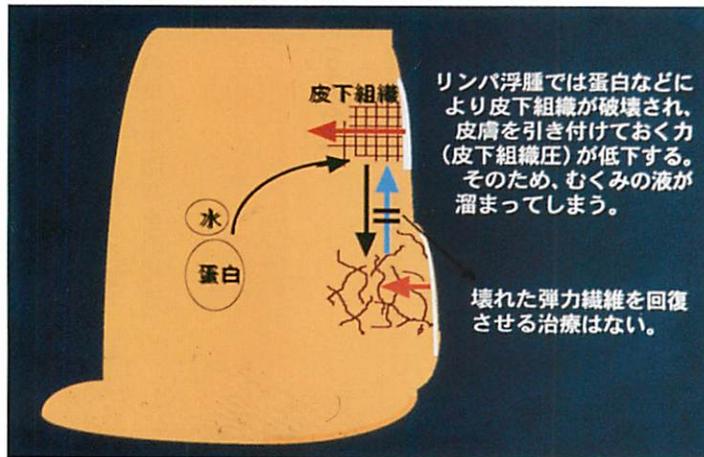
**外部から圧を加え、むくみの原因になる液を押し返す**

このような弾性ストッキングは非常に圧が強く、むくみのない一般人はほとんど履けません。

では、なぜリンパ浮腫の方が履けるかと言うと、むくみ自体が微妙にクッションの役目を果たしているからです。

図1を見てください。健康な脚では皮下組織はセーターの網目のように強く締まっていますので、むくみの液が入ってきてても簡単に押し返します。ですが、リンパ浮腫になると、そこにむくみの液が溜まりますので皮下組織が挫滅してしまいます。そこにむくみの液が入っても押し返すことはできません。それを押し返すのが、外部から圧を加える弾性ストッキング

図1 リンパ浮腫になると皮下組織圧が低下する



です。別な見方をすると、健康な皮下組織は内部の弾力繊維が皮膚を強く内方に引っ張っているからむくみの液は溜まらないのです。一方で、リンパ浮腫の皮下組織

は内方に引っ張る力が足りないからむくみの液を押し返すことができませぬ。それを返すのが弾性ストッキングということになります。

ということは、リンパ浮腫の脚では、元々の皮下組織の弾力繊維の引っ張る圧と弾性ストッキングの圧を足したものが、イコール健康な皮下組織の引っ張る圧、となればむくみは完全に消えるはずですが、これはイコールになりませぬ。なぜなら、健康な皮膚では引っ張っているから陰圧、弾性ストッキングは押ししているから陽圧なためです。見た目では、健康な場合は皮膚の凸凹ができますが、弾性ストッキングで押ししている限りはどうしても皮膚の凹凸はできずにのっぺりしてしまいます。これは弾性ストッキングの限界でもあるわけです。

では、もっと強く押せばよいではないか、ということになります。残念ながら先に皮膚の凸の部分、山脈の峰のように飛び出したスジや骨などにぶつかってしまい、どうしてもそれ

## 人生をハッピーにゆたかに生きるヒントがたくさん!

夢を叶える!  
**更年期レッスン**

更年期  
判定表  
つき!

~ここから始まる本当の人生~

■著者 宮西ナオ子 ■定価 1,260円  
■制作 大阪書籍株式会社 ■B6判 無線綴じ  
発行 株式会社日本教育研究センター  
(お問い合わせ) 電話06-6974-2466 FAX06-6974-1799  
ご注文は、お近くの書店まで



もし、辛い症状に直面したら?

事実を受けとめ、そこから出発することが大切。  
自分の穴に閉じこもらず、人の話を聞けば、  
希望が湧く。勇気が出る。頑張ろうと思う。

(生き方研究者)

女性と能楽研究所主宰・女性能楽研究者・博士(総合社会文化)・日本ベンクラブ所属・  
日本臨床腫瘍学会役員・国際融合文化学会役員・ライター・エッセイスト・インタビューア  
上智大学外国語学部ポルトガル語学科卒業。主に環境問題、美容と健康関連、生き方についての記  
事を新聞・雑誌・単行本等に執筆・講演。2006年3月に学位を得る。博士(総合社会文化)。  
博士論文では女性が演じる能楽について研究。

# 血栓溶解ミミズ酵素含有 LR(ルンブルクス ルベルス)末食品

●国際血栓止血学会、日本血液学会で発表

●世界 23 カ国で特許取得

国内特許

- ①血圧調整剤
- ②抗高脂血症剤
- ③糖尿病治療剤
- ④製造法
- ⑤血栓症患者治療剤の製造法



## ドクターが注目！ ミミズ酵素パワー！

- ミミズ酵素は、不要な血栓を溶かし、血管のプラークを取り除き、血液をきれいにし、血流の改善が期待できます。
- 研究開発から 30 年、健康食品として 10 年以上の販売実績があります。
- 全国の医療現場で使用されています。  
\* 古来よりミミズは「地龍」として漢方で重用されてきました。
- 経口摂取が可能です。
- 副作用が見られません。
- 原料のミミズは、宮崎県と鹿児島県で養殖されています。
- GMP 基準に基づいた、国内・製薬メーカーで一貫生産を行っています。

## 是非、資料をご請求ください！

★株式会社カインは、医療機関様向けの健康食品を取扱っております。

★取扱素材：LR 末、AHCC、GCP、オリゴノール、β型キトサン等

お問い合わせ・資料請求は

 0120-78-1833

## 株式会社 カイン

〒630-8115

奈良市大宮町6丁目7-7 MC 新大宮ビル1F

TEL:0742-30-1351 FAX:0742-30-1352

E-mail: info@kain1833.co.jp

URL: http://www.Kain1833.co.jp

## むくみが多くない場合は 圧を一段弱めにする

上圧を加えることはできません。

このように考えると、むくみが

ある場合は、むくみがクッションのように働き、強い圧を加えることができるのがわかります。むくみがない、健康な場合は強く圧を加えると、直接山脈の峰の部分に当たってしまうため痛いわけです。そのため、むくみがそれほど多くない場合は圧を一段弱めにしなさいといけません。もつと細く、と思つて強い圧にすると、皮膚の凸凹の凸の部分に当たり、痛くて履いていられなくなります。この

部分は弾性ストッキングの特に圧の強い足部に起こりやすく、具体的には足の甲、親指や小指の付け根、足の小指と踵の中間部の骨の出っ張りなどです。

したがって、このような部分で弾性ストッキングが当たつて痛い場合は、残念ながら一段大きめの弾性ストッキングに変えざるを得ないこともあります。もしくは、その出っ張りの部分に魚の目用の円座のようなクッションやガーゼを当てたりして痛みを和らげることができるとあります。または、少し乱暴なやり方になりますが、その部分に圧がかからぬよう、穴を開けたり、一部に切れ込みを

入れたり、ストッキングの下端の折り返しを解いてしまつたりすることもあります。ただし、これらはいずれもメーカー保証の細工ではありませんので、あくまで自己責任で行つてください。

では、もつと皮膚の凸凹まで出した、と思つた場合はどうすればよいのでしょうか。この場合は、むくみというクッションの代わりに本物のクッションを使えばよいわけで、スポンジや綿などを当てることになり、すなわちいわゆる包帯法ということになります。その意味では、包帯法は、細くなつた脚や腕をもう少し細くして皮膚の凸凹まで出したい、と思う場合

に適応となるとも言えます。弾性スリーブ・ストッキングを着用している方でも、夜間、就寝時に無理をしない程度に包帯法を用いると、朝にはよい状態が得られる可能性があります。

それを、朝から弾性スリーブ・ストッキングで維持していくとより効果的です。

ひろた・あきお  
1947年札幌市に生まれる。北海道大学医学部卒業。東邦大学医学部第3内科・関清教授に師事。同大学第3内科講師、東京専売病院健康管理部長兼循環器部長、同健康管理部長兼検査科部長を経て2002年3月「広田内科クリニック」開業。著書に『リンパ浮腫―知って！』ほか。