



## いきいき！ニュースレター 5・6月号

### むくみを改善したい

むくみは、リンパ管が狭まったり詰まったりして、老廃物や水分がその場に留まってしまう状態です。リンパ管は全身に通っており、毛細血管で回収できなかった老廃物や水分を回収する役割をしています。それが、血行不良や組織全体の代謝低下、手術に伴うリンパ節切除などの影響などによって上手く流れなくなり、むくみを引き起こします。

### 細菌感染のおそれ

リンパの流れの低下は、免疫を担当するリンパ球が全身に回りにくくなり、免疫力の低下も引き起こします。したがって、むくみは、細菌感染を起こしやすい状態です。特に、むくみのある方にかかりやすい「蜂窩織炎」には要注意です。皮膚の深い組織が炎症を起こす感染症で、赤み・腫れ・痛みが生じ、高熱を伴うなど重症化することがあります。進行が早い場合があるので、むくみのある方は皮膚状態に気を配る必要があります。



### 脳梗塞後遺症の患者さん

浮腫みに悩んでおられる脳梗塞後遺症の男性患者さんです。「改善したい」と、訪問マッサージを利用されることになりました。状態を確認すると、膝から下の浮腫みが強く、皮膚も張りつめていました。以前、蜂窩織炎になったこともあったそうです。身体を動かさない期間が長くなっていったため、筋肉・筋膜の癒着があり、それも浮腫みを悪化させる要因となっていました。

膝から下のむくみですが、リンパの出口である股関節や膝関節のリンパ節の通りをよくするための施術から始めました。皮膚状態があまり良くないため、刺激は慎重に行い、大腿部に手の平を当ててゆっくりと持続圧をかけ、ゴールまでの道の渋滞を解消させるイメージでリンパを流していきました。

週2回の施術をじっくりを行い、2ヶ月の期間で浮腫みを軽減することができました。3か月後には左足くるぶしの皺が現れ、それを見た患者さんも手応えを感じて「もっと動けるようになりたい」とデイサービスにも行き始めるようになりました。

### セルフマッサージのやり方

「自分で押ししたりしていたが、あまり良くならず、訪問マッサージをお願いした」と仰る方が時々いらっしゃいます。この方のように、比較的軽い症状の時は、ご本人やご家族が手当てしていることも多くあります。

気になる方で、軽いむくみの場合は、セルフマッサージも良いと思います。手当てをする場合に気を付けることは、患部を直接、指などで押さないことです。手の平を使って、気持ちの良い程度にゆっくり圧をかけるイメージで行うようにします。また、患部に意識が行きがちですが、流すためにはリンパの出口を確保しなければいけません。一番多い膝下のむくみの場合、股関節や膝関節の裏あたりに出口があると言われており、その辺りをセルフマッサージすると良いです。また、太ももの真ん中から外側あたりもよく効きます。

ただ、症状が軽くない、慢性的な状態が続く、徐々に悪化してきた、などの場合は自己判断せず、早めに医師等に相談することをお勧めしています。訪問マッサージもむくみをとる施術を行っています。

## ショートステイ先でも施術を受けられます

最近、2週間以上の長い期間、ショートステイを利用する患者さんから、「ショートステイ先でも訪問マッサージに来て欲しいが、可能ですか」と相談を受けました。

患者さんがショートステイを利用される場合、入所する施設の了承があれば、ショートステイ先にもマッサージの訪問ができます。

これまでも何人も請け負っており、「自宅と変わらない習慣を続けることができよかった」「初めてのショートステイ先で不安だったが、いつも来ているマッサージ師が来てくれて安心した」などの声をいただいています。

介護老人保健施設などでは、リハビリを受けられるサービスがあり、それらを利用される患者さんもいらっしゃいますが、有料老人ホームや特養老人ホームではそういったサービスがないことも多く、「ショートステイには行きたいが、その後の身体の状態が心配」という方には、特におすすめています。

先述の、長い期間ショートステイを利用された患者さんも、入所施設の了承をいただき、ショートステイ先で施術を行うことができました。

### 定期的に受けることで、慢性的な症状が和らぐ仕組み

慢性的な症状は、長い間の積み重ねが症状を進行させているので、治るのにも長い時間がかかります。医療マッサージは、患者さんの体調を考慮しながら、無理なく少しずつ辛さを取り除いていく療法ですので、定期的に、持続して行うことにより、慢性的な症状を改善していきます。

なので、患者さんの症状にもよりますが、ショートステイが長引くことでマッサージを定期的に行うことができなければ、持続性が崩れ、症状の改善度合いが停滞して効果が表れにくくなることもあります。

### 2週間程ショートステイを利用された患者さん

ご家族が入院するため、ショートステイを利用することになった患者さんは、介護度も高く生活動作において介助が必要な方です。

「ショートステイ先で、マッサージやリハビリが

ないので関節拘縮が進行するかもしれない」とご家族は心配されていました。

「訪問マッサージは、ショートステイ先の了承がいただければ訪問ができます」とお伝えすると、とても喜んでいらっしゃいました。

普段から傾眠が多く、言葉数は少ない方ですが、ショートステイ先で覚醒している時は「宮崎さん」と名前を呼び「今度はいつ来るの?」とご自宅と変わらない様子でお話してくださいました。

### 脳梗塞の後遺症の方

片麻痺の男性患者さんで、普段は杖を使いゆっくりと歩行しています。

仕事をされているので、身体の状態をとて気にされており、普段は自宅でのリハビリ等精力的に行っています。

ショートステイ先では、自宅とは違う広い空間、トイレや食堂に行く距離の長さ、手摺りの位置の違い、普段とは違うベッドなど、ひとつひとつはささいなことだったりもしますが、環境の違いは身体にも出ます。

脳梗塞後遺症の患者さんには、少し堪えたようで、筋緊張がいつもと違う場所にも強く現れていました。

ご本人も辛かったようで、いつも以上に訪問を喜んでくださいました。

また、若い方なので他の方と年齢差があり、「いつもの感じで話ができたと喜んでいらっしゃいました。

お気軽にご相談ください。

訪問マッサージ 三ツ星治療院

TEL:070-5020-6164

メール:m3204@y-mobile.ne.jp

