

「むくみが出ます」「むくんでますね」

と言われたら

ひどくしない
ためにはどう
したらいい？

歩けなく
なってしまう？

普段から清潔と保湿を行ってください。ケガや傷には充分気をつけて。

基本の予防ケアは、**清潔、保湿、保護**！
まずは予防ケアが
大事です。

むくみの原因は
抗がん薬などの
治療、栄養状態
や全身状態の
影響もあります

気になる状態が
あれば、放置せず、
まず、医師、看護師、
薬剤師にご相談を！

基本的な肌のお手入れは…

清潔

せっけんを泡立てて洗い、よく流してから水分を拭き取りましょう。
ゴシゴシ洗う必要はありません。
足先や指と指の間も丁寧に洗いましょう。



保湿

化学療法中は乾燥しやすくなります。
保湿剤や保湿クリームをたっぷり塗るようにしましょう。
塗った皮膚にティッシュを置くと、くっつく程度が良いです。
入浴後や水仕事の後に塗ると、より効果的です。



保護

ケガに注意しましょう。
抗がん薬の副作用により感覚が鈍り、傷に気づきにくくなっています。
むくんだ皮膚は、傷つきやすく弱くなっています。
下着のゴムや靴による局所的な締め付けがあるものは避けましょう。



問合せ先

兵庫医科大学病院 がん相談支援センター

☎ 0798-45-6762

(相談受付 10:00～15:00)

生活面で気を付けることは？

- 同じ姿勢を長時間とらないようにしましょう。

むくんでいる手足を下げっぱなしにしないようにしましょう。
むくみが強くなったり、だるいときは、クッションなどを用いて、しんどくならない程度の高さで休ませると楽です。



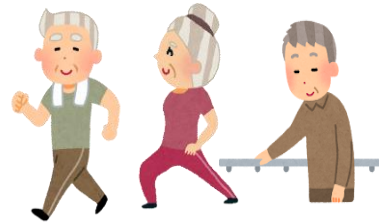
- 栄養バランスの良い食事

栄養状態が悪くなると、むくみやすくなったり、むくみがひどくなります。たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵など）をメニューに取り入れるのをおすすめします。
食事は、「よく噛む」「腹八分目」を心がけましょう。



- ウォーキングなど軽い運動を行い、筋力の維持に努めましょう。

足首や膝の曲げ伸ばしを行うと、筋肉が伸び縮みして、血液やリンパ液の流れを促します。
むくみ予防や筋力維持におすすめです。
腕の場合は、手首や肘の曲げ伸ばしを行いましょう。



- 転倒・転落に注意しましょう。

抗がん薬の影響で手足の感覚が鈍くなっていることがあります。
特に、歩き始めは転びやすいので、足を床につけて力が入るのを確認してから歩き始めましょう。

- 足のむくみが気になるときは、弾性ストッキングがお勧めです。

血液やリンパ液の循環を促し、むくみの悪化を予防します。

弾性ストッキングをはくときは、皮膚に食い込まないようにしてください。

※寝ているときは外してください。

- 弾性ストッキングは医療売店（1号館2階）、ドラッグストアなど市販でも購入できます。

※購入時は、足首とふくらはぎのサイズを測定して購入しましょう。

商品例



メディキュット®
メディカル
ハイソックス

こんなときは、主治医や看護師、薬剤師に相談してください！

急に浮腫んできた、痛みがある、皮膚が赤く腫れたり熱感がある、出血や体液が出る、皮膚の色が青黒く変化してきた、息苦しいなど、普段と違う症状がある場合は医師や看護師、薬剤師に相談してください。