

# むくみのマッサージ

平成28年度10月6日 10階東病棟看護師

南出・片岡・木口・中西・守茂山

## むくみとは

肝臓は通常**無症状**で、特有の症状はありません。

自覚症状のほとんどは肝炎や肝硬変によるものです。

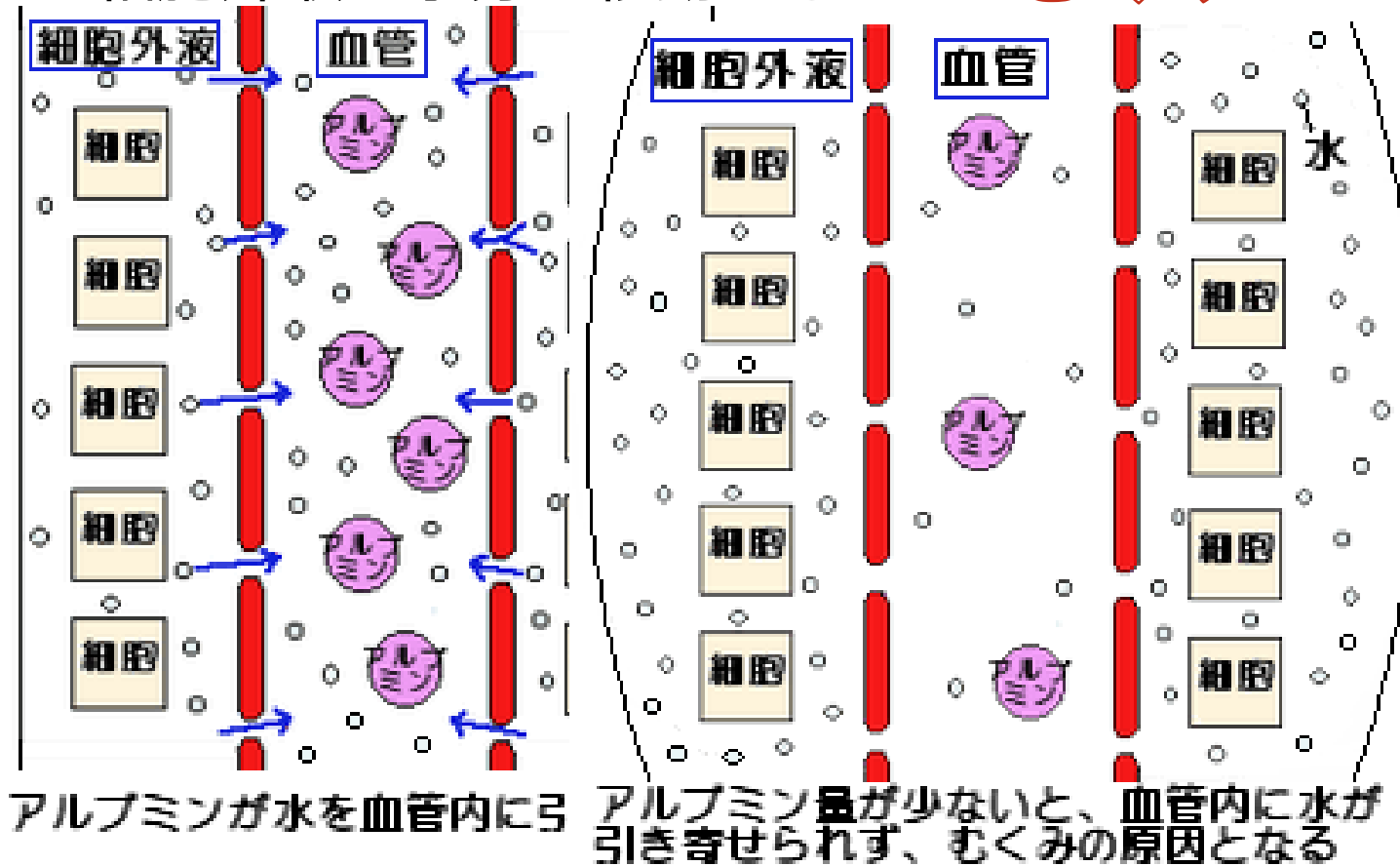
今回は自覚症状の中の**むくみ**に焦点を当て、  
ケアについてお話します。



# むくみのメカニズム

肝臓でつくられるアルブミンというたんぱく質が十分に作れなくなることが原因！

アルブミンが減る ⇒ 水分を血管内に引き寄せる力が弱くなる  
⇒ 血管から細胞外液に水分が移動する ⇒ むくみ



# 腹水とは

お腹に水がたまっていることです。

症状は・・・

- ・ お腹が出っ張ってくる
- ・ お腹が張った感じがする
- ・ 息苦しさ
- ・ 息切れしやすい
- ・ 便秘



# 日常生活での注意点

## その1

塩分・水分をひかえましょう！

塩分：**7g/日** 以下

水分：**1L/日** 程度

日本人は**10g 前後**が平均といわれています。

**干物、練り製品、佃煮、漬物、加工食品**は塩分量が多い！

塩鮭（甘口）  
2.1g



ちくわ1本  
0.6g



梅干し 1個  
2.9g



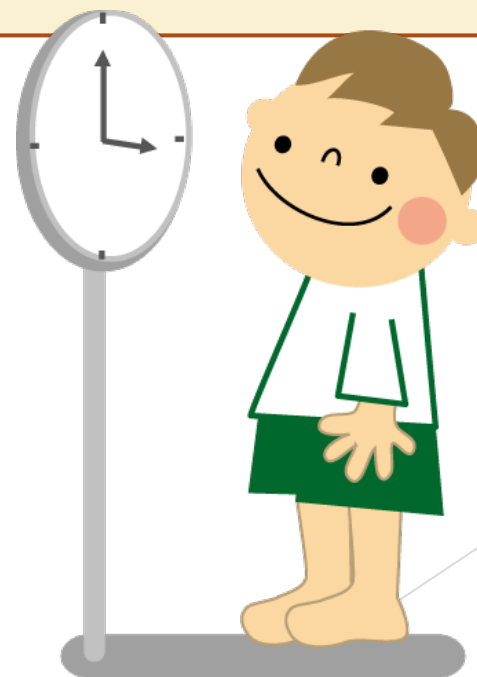
インスタント  
みそ汁 1袋  
1.9g



# 日常生活での注意点

## その2

体重を毎日同じ時間に測りましょう！



# 日常生活での注意点

## その3

皮膚を傷つけない！

入浴で  
清潔を保つ

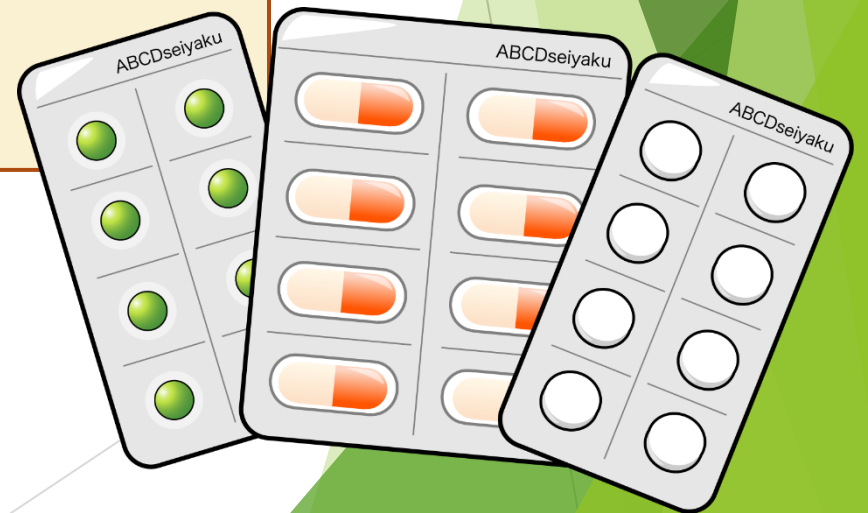
ゴムで  
締め付けない

怪我に  
注意する

# 日常生活での注意点

## その4

利尿剤が処方されている場合、  
飲み忘れがないように注意しま  
しょう



# 手足のむくみ（浮腫）

チェック方法は？？

指で手または足を押して、

**型がついて戻るのに時間がかかる**

場合にむくみがあると判断します

# マッサージについて

- ・ **手や足の先から体の中心**に向かって  
むくみをゆっくり優しく押し上げる
- ・ **保湿クリーム**など使うと良い

後ほど実際にやってみましょう♪

## マッサージ以外では

- ◎ **弾性包帯や弾性ストッキング**  
の使用もむくみの軽減に効果があります
- ◎ **締めつけ感による苦痛を感じる**  
→無理をせず、**ゴムの緩い靴下**を履く
- ◎ **足を挙げて横になる**

最後に . . .

- **高額療養制度**の相談は  
病院の一階の医療相談窓口へ
- **介護保険制度**の相談は  
最寄りの**市町村役場**へ