

＼リンパ浮腫とうまくつきあう／

STYLE

BOOK



予防のコツ
&
おしゃれのヒケツ

お願い

本書はスタイルブックです。

リンパ浮腫に関する医療者からの指導および他の出版物と併用することを前提としており、セルフケアの内容全てを一冊でお伝えするものではありません。

リンパ浮腫のセルフケアにつきましては、医療者からの指導あるいは他の出版物を参考にしていただきますようお願い申し上げます。

目次

- ◇ リンパ浮腫の基本 5
 - リンパ浮腫の仕組み 6
 - リンパ浮腫の特徴 7
 - 悪化予防のポイント 8
 - 参考文献 12

- ◇ 予防のためのアイテム別ポイント解説 13
 - 下着 14
 - トップス・ボトムス 19
 - 靴下 20
 - 弾性着衣 22
 - 靴 24
 - かばん 29
 - アクセサリーなど 30
 - 参考文献 31

=本書の見方=

- ✓ 文字の右上の小さな数字(例: □¹⁾)は、章末の参考文献と対応しています。
- ✓ 「検索ワード」はアイテムを探すときの参考にしていただくキーワード集です。お店やインターネット検索で使ってみてください。

◇ 持っておくと便利！おすすめアイテム 32

- カーディガン 33
- ストール 35
- ワイドパンツ 37
- ロングスカート 40
- 参考文献 43

◇ お悩み相談室 44

- 浮腫を隠したい！ 45
- 弾性着衣が暑い！ 49
- スリムなパンツスタイルを楽しみたい！ 51
- 靴のおしゃれを楽しみたい！ 53
- 参考文献 57

◇ 基本アイテム着回しコーディネート 58

◇ おしゃれを楽しむ+α 64

◇ 参考アイテム集 66

◇ 本書の使い方あれこれ 69

◇ ブックマーク 70

本書のキャラクターについて

本書には4人のキャラクターが登場します。どの立場からのコメントか、参考にしてみてください。



セラピスト(リンパ浮腫療法士)

医療従事者として、リンパ浮腫の治療やケアに必要な知識・技術をもった専門家。
本書ではリンパ浮腫の発症・悪化を予防するための注意点などを解説しています。



スタイリスト

一般的には、服やアクセサリ、髪型などをコーディネートするお仕事をする人。
本書では、おしゃれのコツを解説する存在として、このキャラクターが登場しています。



腕の浮腫の方

腕にリンパ浮腫が発症した人。
本書ではコーディネートモデルであり、体験談を語る存在としても登場しています。



脚の浮腫の方

脚にリンパ浮腫が発症した人。
本書ではコーディネートモデルであり、体験談を語る存在としても登場しています。

リンパ浮腫の基本

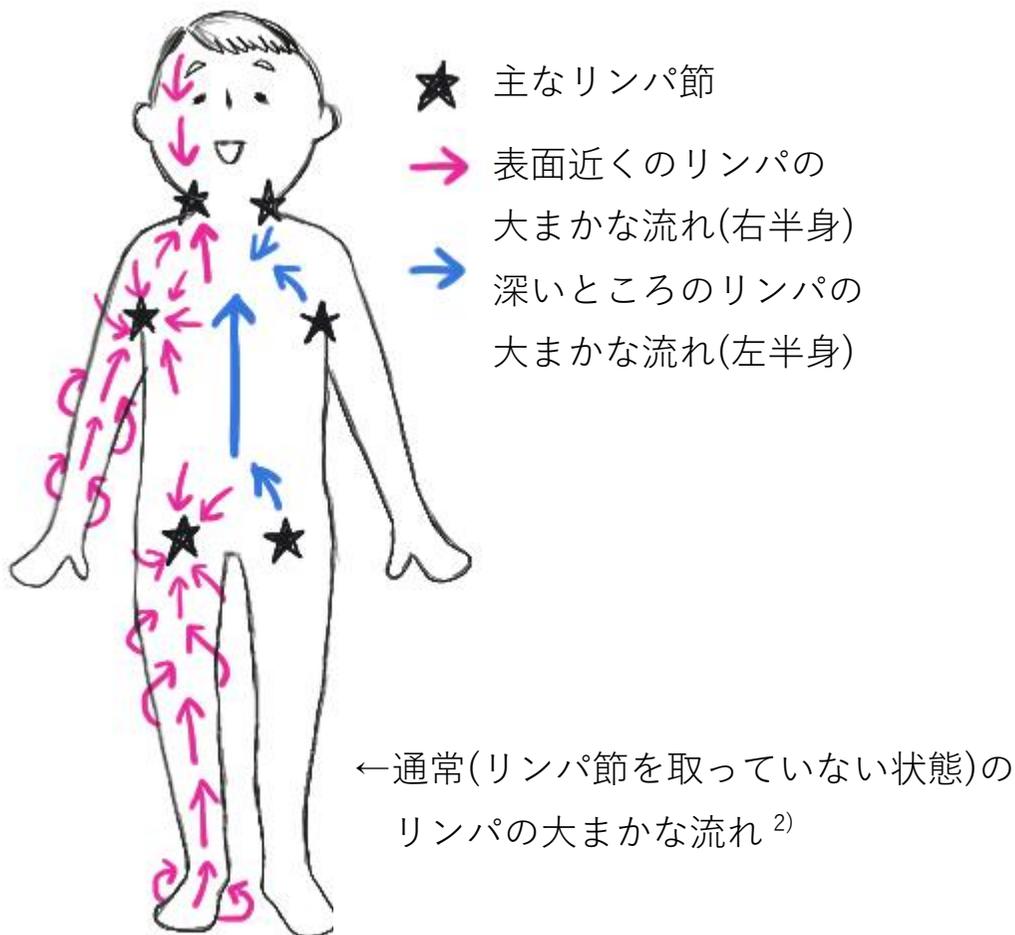


セラピストからの解説

【リンパ浮腫の仕組み】

リンパ管は皮ふのすぐ下に網目状に張り巡らされている管です。その中を**リンパ液が流れて**おり、タンパク質や白血球が運ばれています。ところどころにリンパ節という、豆のような形をした、リンパ液を濾過する組織があり、リンパ管はそこを通りながら身体の中心に向かって走っています。¹⁾

がんの治療において、手術でリンパ節を取り除いたり放射線治療によってリンパの流れが停滞したりすることで、生涯にわたり腕や脚がむくむことがあります。このむくみをリンパ浮腫といいます。¹⁾



【リンパ浮腫の特徴】³⁾



1.
リンパ液の流れが
悪くなり、
水分が溜まって
しまっている。

2.
皮ふが
乾燥しやすく、
傷つきやすい状態
である。

3.
リンパ系は
免疫機能を担う部分。
流れが悪くなることで
細菌に**感染**しやすくなっている。



【悪化予防のポイント】

☑ 局所的な圧迫を避ける

部分的に締めつけてしまうと、リンパ液がそこより上に上がりにくくなります。締めつけている所より先の部分がむくみやすくなるということです。

衣服によって締めつけられないようにしましょう。



☑ 皮ふを清潔にして保湿する

感染を避けるためには、細菌の繁殖を防ぐとともに、皮ふを傷つきにくい状態にしておくことが大切です。皮ふが乾燥すると皮ふの保護機能が低下し、細菌感染を起こしやすくなります¹⁾。泡で優しくしっかり洗う、保湿クリームを朝晩つけて保湿するなど、**スキンケア習慣を大事に**しましょう。



吸水性に優れていて肌にも優しい綿の下着や、保湿性の高いシルクの下着もあると良さそうです。

☑ 皮ふに傷がつかないように守る

皮ふについた傷から感染して炎症が起こるということもあります。できるだけ、傷がつかないように守ってあげてください。

ぶついたり引っ掻いたりしてできる傷だけでなく、虫刺されや過度の日焼けも皮ふへの傷になることがあります。

家事や屋外でのレジャーなど、傷がつくリスクがありそうな状況では、

長袖や手袋、長いボトム、

靴下などで

皮ふを守れると良いです。



24時間気にし続けていては疲れてしまうので、日向で過ごす時や虫が多いところに行く時などに特に気をつけるというようにメリハリをつけても良さそうです。

傷がついてしまった場合は、すぐに消毒して、傷の辺りが腫れていないか見てください。腫れが引かなければ医療機関を受診しましょう。⁴⁾



☑ 浮腫の部分をしっかり観察する

身につけるものについて、
これはダメ、これは良い、という
絶対的なものはありません。
着たいものをまずは着てみましょう。

大切なのは観察です。

- ・服の跡がついていないか
- ・赤くなっていないか
- ・皮ふが乾燥している感じはないか
- ・傷はついていないか

などを確認し、
自分にとって心地よいものを身につけてください。

良いものを見つけるのは難しいです。
いろいろと試しながら、気長に探しましょう。

☑ 身体を動かしてリンパ液の流れを良くする

溜まってしまっているリンパ液を流してあげるには、**適度な運動**が
大切。歩くのがおすすめです。また、身体を鍛えることで、筋肉が
リンパ液を流す手助けをしてくれるとも言われています。⁴⁾

おしゃれをしてお出かけして、身体を動かしてあげてください。



☑ 心身への負担を軽くする

不規則な生活や睡眠不足、疲労、食生活の乱れ、過重なストレスが浮腫をおこしやすくすると言われています。**肥満の人は浮腫になりやすい**とも言われているので、体重管理も大切です。⁴⁾

また、**身体の冷えを防ぐこと**もポイントになります。身体が冷えると、リンパ液の流れが悪くなることがあるからです。ただし、カイロなどで局所的に、急激に温めることでリンパ管に負担がかかることもあります。⁴⁾ 衣類を工夫することで、冷えを予防してあげてください。

規則正しい生活を送ること、体調を優先して根を詰めないことなど、心身の健康を意識した過ごし方が、リンパの流れを助けることになり、浮腫の発症・悪化予防にもつながります。



☑ ケアを継続する

リンパ浮腫は、手術直後から起こることもあれば、10年以上経ってから起こることもあります。¹⁾

リンパ浮腫の**セルフケアは続けることが大切**です。セラピストに相談しながら、無理なく行えるやり方を見つけていけると良いです。

参考文献

- 1) 『がんの冊子 がんと療養シリーズ がん治療とリンパ浮腫』、国立がん研究センターがん対策情報センター、2012年。
- 2) 佐藤佳代子、『リンパ浮腫の治療とケア』、医学書院、2005年。
- 3) 光嶋勲、『よくわかるリンパ浮腫のすべて一解剖、生理から保存的治療、外科的治療まで一』、永井書店、2011年。
- 4) 廣田彰男、『看護師・理学療法士のためのリンパ浮腫の手技とケア』、学研メディカル秀潤社、2016年。

予防のための
アイテム別ポイント解説



セラピストからのアドバイス

【下着】



身体を締めつけず、食い込みができないものを選んでください。

脱いだときに跡がついていないかどうかを基準にするとよいです。¹⁾

シームレス(無縫製)タイプの下着は、縫い目が肌に当たることがないので、不快感が少なく皮ふに傷もつきにくいです。

シームレスでない下着でも、裏返して着用し、縫い目が皮ふに当たらないようにすることもできます。

素材は綿やシルクがおすすすめです。

柔らかなものは皮ふを傷つけにくいので良いでしょう。

裏地が綿 100%の下着も売られています。

ブラジャーのストラップやキャミソールの肩紐は、幅広のものの方がくいこみにくいです。脱いだときに、跡がついたり赤くなったりしていないか観察しましょう。

ブラジャーは、胸を締めつけず、アンダーバストに食い込まないものを選ぶのがおすすめです。¹⁾

締めつけを感じるようであれば、
パッド(カップ)付きのインナーで代用することもできます。

アンダーが締めつけられたり、
ずり上がったりする場合は、
アンダーゴムの無いものを選ぶと
良さそうです。



パッド付きインナーも、
パッドが肌に当たって不快なようなら裏返して着ても良いでしょう。²⁾

ブラジャーの下に柔らかい肌触りの
Tシャツを着る方法もあります。²⁾



ショーツは

ウエストや脚の付け根を締めつけないもの

が望ましく、

ウエストや脚口はゴムではなく

幅広のレースのものがおすすめです。

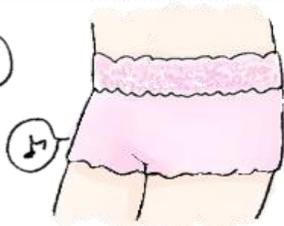


食い込み注意！

浮腫の原因になります。



↑イマイチ



↑オススメ

切りっぱなし仕様で

くいこみにくい商品も売られています。

ボックスショーツなど、

丈が長めなものも良さそうです。

脚口のカットの大きいものや紐ショーツも良いです。
穿き古してゴムが伸びたショーツをはいているという人もいます。

ふんどしタイプ

紐タイプ

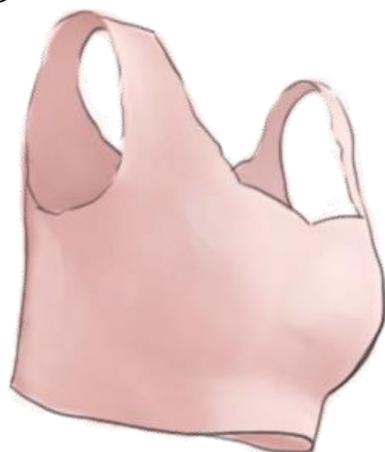
腹巻き付きタイプ



太ももまでのソックスタイプの
弾性ストッキングを使っている場合、
履き口でかぶれてしまう人がいます。
その場合はガードルタイプのショーツで
守ってあげると良さそうです。



自分でカットしてもほつれない素材の
下着も売られています。
袖ぐりや脚口を大きくできるので
便利です。



なお、骨盤サポートなどの機能性下着を着けたい場合は、
医療機関で相談してみることをおすすめします。

検索ワード

「婦人科がん術後 下着」「パッド付きインナー」
「カップ付きインナー」「カップ付きインナー ゴム無し」
「ショーツ 幅広レース」
「ショーツ 切りっぱなし」「ボックスショーツ」
「ふんどしショーツ」「紐ショーツ」
「ハイウエストショーツ」「腹巻き付き ショーツ」
「ガードル」「下着 綿100%」「下着 シルク」
「下着 ほつれない」
「下着 シームレス(無縫製)」

【トップス・ボトムス】



締めつけのないものを選ぶのが好ましいです。

手首、腕、首回り、ウエスト、脚のつけ根、膝、足首などをゴムやベルトで締めつけるデザインは注意が必要です。¹⁾³⁾

脱いだり外したりしたときに跡がついているようなものは避けた方が良いでしょう。

すり傷、切り傷、虫刺され、ペットによる引っ掻き傷から肌を守るために、できるだけ素肌を外気にさらけ出さない服を選ぶと安心です。²⁾

服のシワや丸まりの部分が肌に当たり続けると傷になることもあるので、長時間同じ体勢でいるときなどは注意してシワや丸まりを伸ばしておくのがおすすめです。

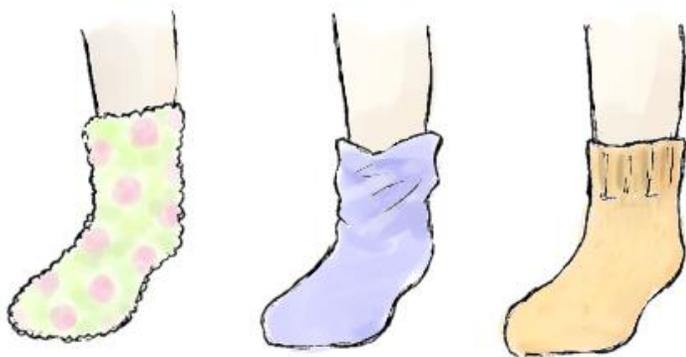


【靴下】

履き口のゆるいものを選びましょう。



脱いだときに、
脚にゴムや繊維の跡が
ついていたら、それは
靴下が少しきついことのサインです。²⁾



もこもこソックスなど、ゆるめの靴下が
おすすめです。²⁾

手持ちの靴下がきついようであれば、履き口のゴム糸をはさみで切る方法もあります。靴下の種類によりますが、ゴムが分かりやすいものなら試してみても良さそうです。

履き口だけ編み方が違うものは、靴下自体に切れ込みを入れてもほつれないものもあります。



重ね履きは、締めつけになることもあります。脱いだときの脚の様子をよく観察してください。

保湿効果のあるシルクの靴下も売られています。

また、靴下は身体の冷えを予防することにもつながるので、上手く活用してみてください。

検索ワード

「もこもこソックス」「ゆったり靴下」

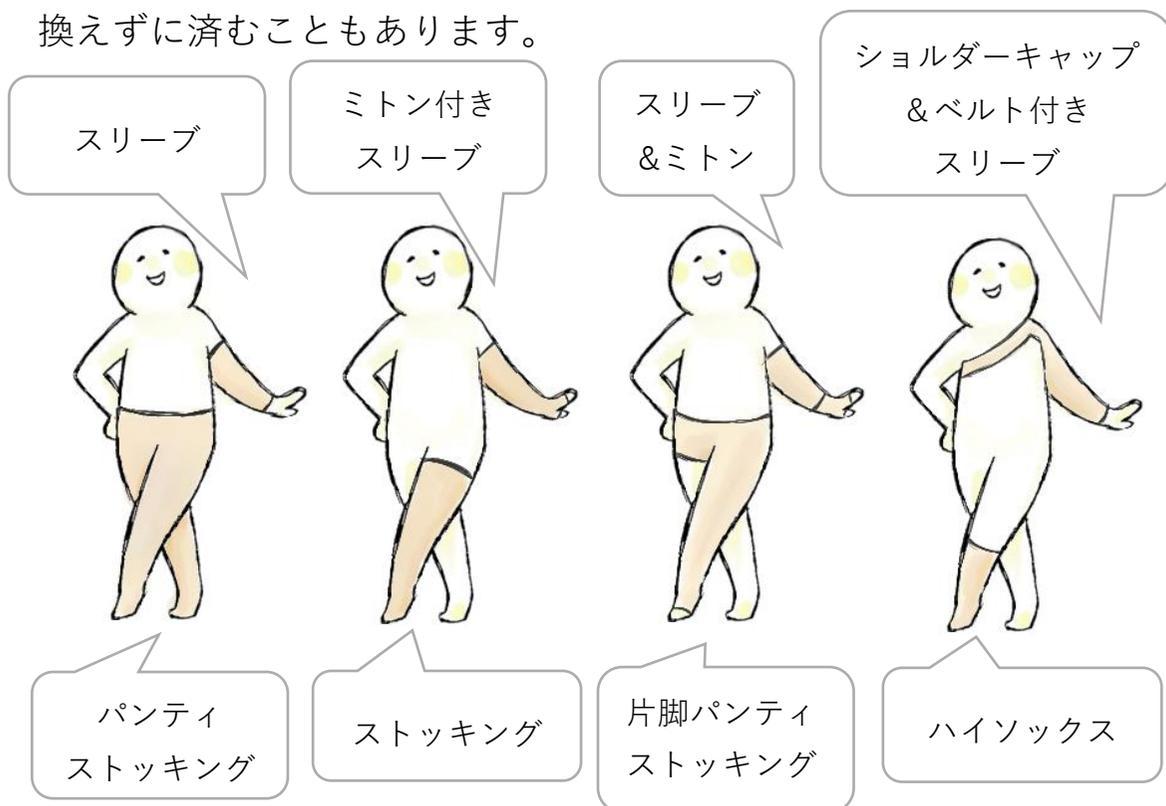
「靴下 履き口ゆったり」「靴下 シルク」

【弾性着衣】

浮腫の軽減には、**圧迫療法**が重要です。弾性着衣の使用について、医師やセラピストと相談してみてください。

つけたときは、繊維がよじれていないか、部分的に締めつけすぎているか、チェックしましょう。¹⁾ **きれいな形でつけるのがポイント**です。着用を助ける補助器具や、ネットで公開されている着脱方法の動画を利用しても良いかもしれません。

弾性着衣の寿命は 6 ヶ月とされています。⁴⁾ **伸びたり伝線したりすると効果が薄れる**ことにもつながるので、気をつけましょう。ただし、伝線については、繕ってくれるメーカーもあるので、買い換えずに済むこともあります。



弾性ストッキングの種類¹⁾

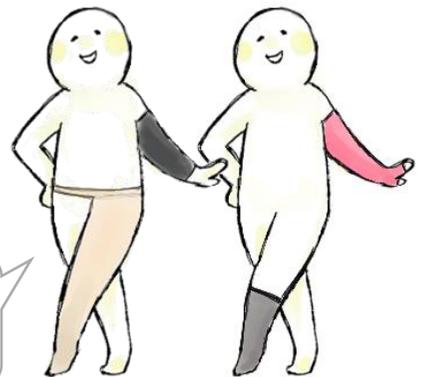
	しやすさ 着脱の	脚のつけ根 の食い込み	ずり落ち	その他の 特徴
パンティストッキング	×	○	○	蒸し暑い
片脚 パンティストッキング	△	○	○	むくんでいない方の 脚は快適
ベルト付き パンティストッキング	○	△	△	ベルトが邪魔
ストッキング (シリコン付き)	○	△	△	シリコンに かぶれやすい
ストッキング (シリコンなし)	○	×	×	かぶれにくい
ハイソックス	◎			膝下のみ効果

×劣る △少し劣る ○よい ◎とくによい

垢や汗で汚れることによって劣化したり、
不衛生なために皮膚の炎症の原因になっ
たりします。

こまめな手洗いも大切です。⁴⁾

ベルト付き
パンティストッキング



検索ワード

「弾性スリーブ」「弾性ストッキング」「弾性着衣 補助器具」

「弾性着衣 お直し」「弾性着衣 付け方 動画」

【靴】

脚に優しい靴は「コンフォートシューズ」と呼ばれていたりします。

紐やベルトでサイズを微調整できるものは締めつけないように工夫しやすいです。²⁾



靴紐をゴムに替えると、より楽に履け、結び直しも不要で楽です。

スニーカーの紐につけて、ワンタッチで開閉できるようにするグッズもあります。履き口を広げやすいのでむくんでいても履きやすそうです。↓



いちいち結ばなくていいので便利♪





ストラップ付きの靴は、足首を締めつけてしまうことがあります。

脱いだ後に脚を見て跡がついていないか、赤くなっていないか見てみてください。

高いヒールの靴は、つま先が圧迫されてしまったり、指に傷がついたりすることがあるので注意が必要です。履いたときにつま先が痛くなるものは避けるのが好ましいです。



フラットな靴よりも少し高さのある靴の方が足の甲が伸びて楽だという人もいます。

楽であること、歩きやすいことを靴選びのポイントにしてみてください。

屋外では素足にならないことが予防のために大切⁵⁾。素肌が露出するサンダルは、肌が傷つくリスクを高めることがあります。靴下を履くのも方法の一つです。



皮ふを守るという点では、
靴ずれにも注意したいところです。¹⁾



皮ふに傷が付かないよう、靴ずれ防止クッションで調整してみてください。かかとに貼るものなど、いろいろな種類があります。



検索ワード

「コンフォートシューズ」「レースアップシューズ」
「靴ずれ防止 クッション」

【かばん】

リュックサックだと負担がかかりにくく、左右のバランスもとりやすいのでおすすめです。

ただ、乳がんの手術後の場合は、バッグが傷にあたって痛いこともあるので、その場合はショルダーバッグやワンショルダーリュック(ボディバッグ)が良さそうです。

肩ひもは幅広のものが好ましく、ときどきずらしてあげると良いです。¹⁾



▽ワンショルダーリュック(ボディバッグ)



▽ショルダーバッグ



▽リュックサック



荷物はできるだけ軽くしましょう。¹⁾
重い物を運ばなくてはならないときは、
キャスター付きのバッグを使う方法も
あります。

キャリーカートを使って、
お手持ちのかばんを運べるようにする
のも良いかもしれません。

腕の浮腫の場合、むくんでいない方
(手術をしていない方)の腕で引くよう
にしてください。



手提げかばんは、腕に掛けるとその部分のリンパの流れを妨げてしまうので、掛けるのであれば肩に掛けるほうが良いです。¹⁾
手術をしていない側の肩に掛けてください。²⁾



左右のバランスには個人差があるので、いろいろなものを持って
みて試してみてください。

肩ベルトの長さを調節できるものもおすすめです

検索ワード

「リュックサック」「ワンショルダーバッグ」

「ボディバッグ」「ショルダーバッグ」

「キャリーバッグ」「キャリーカート」

「キャスター付きバッグ」

【アクセサリーなど】

ブレスレットや指輪、時計が締めつけになることがあります。³⁾

動くゆとりがある場合は良いですが、

くっきりと跡がついたり

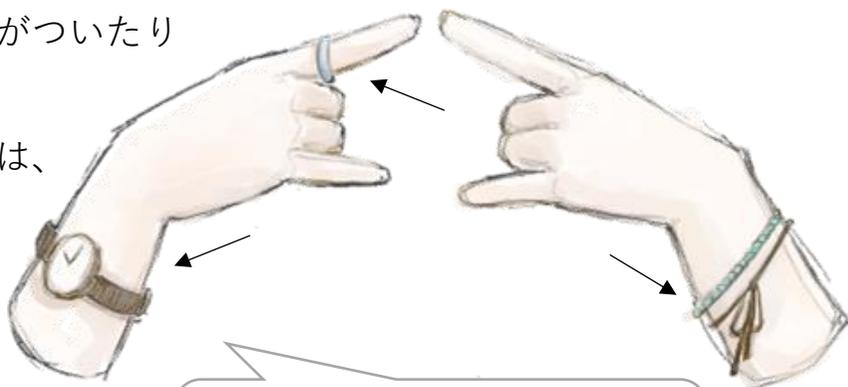
赤くなったり

している場合は、

きつすぎる

可能性が

あります。



付ける場合は**ゆとりのある**
ものを選んでください。



過度の日焼けによって炎症が

おこることを予防するために、

紫外線から肌を守ることが大切。

日傘や帽子を活用しましょう。²⁾

日傘は軽量タイプなら持ち運び
も楽ちんです。

アームカバーも

お役立ち。



参考文献

- 1) 廣田彰男、『看護師・理学療法士のためのリンパ浮腫の手技とケア』、学研メディカル秀潤社、2016年。
- 2) さとう桜子、『がん治療中の女性のための LIFE & Beauty』、主婦の友社、2017年。
- 3) 『がんの冊子 がんと療養シリーズ がん治療とリンパ浮腫』、国立がん研究センターがん対策情報センター、2012年。
- 4) 廣田彰男、『イラストで分かるリンパ浮腫ーリンパ浮腫の予防・生活・セルフケアー』、法研出版、2013年。
- 5) 佐藤佳代子、『リンパ浮腫の治療とケア』、医学書院、2005年。

持っておくと便利！
おすすめアイテム



スタイリストからのアドバイス

【カーディガン】

季節問わず、カーディガンは温度調節やコーディネートの変化付けに役立ちます。

前開きなので、脱ぎ着しやすいというのもポイント。

腕を締めつけない&太く見せないためにはゆったりした袖のものを選ぶことになります。

ゆったり袖にもいろいろあるのでご紹介しますね！



↓ドルマンスリーブ

袖ぐりが大きく、袖口に向かって細くなっていく袖。腕のつけ根を締めつけません。

シンプルなものも多いので、

様々なシーンで
使えそう。



バルーンスリーブ→

大きく膨らんだ袖。

腕の形を隠しつつ、

女性らしいコーディネートを楽しめます。

す。



CARDIGAN

←ワイドスリーブ

着物のような袖。

全体的にゆったりしていて、
リラックス感があります。

丈の長いものと着物っぽくて
格好いい雰囲気も出そう。



襟や裾の形でも、印象が変わります。

ショール風のもののや、トッパーカーディガン
と呼ばれる、流れるようなデザインで丈の
長いものは、きちんとした雰囲気に合わせら
れます。シーンに合わせて
使い分けてみて下さい。

☆着脱時の楽ちんポイント☆

- ・着るときはむくんでいる方を先に通す。
- ・脱ぐときはむくんでいる方を後にする。

順番の工夫で、

着脱がしやすくなります♪



検索ワード

「ドルマンスリーブ」「バルーンスリーブ」「着物スリーブ」
「ワイドスリーブ」「ショールカーディガン」
「トッパーカーディガン」

【ストール】

大判のストールは、羽織っても巻いても楽しめます。

そもそも袖が無いので、締めつけません。シルエットカバーにも一役買ってくれる優れもの。



大判ストールを羽織って、腕全体を覆ってしまえば、シルエットを隠せます。

夏は薄い素材を選べば涼しく日焼け防止もかなえられる！



ストール留めでおしゃれを楽しむのも良い！



正方形のストールをベルトで留めてベストのように見せる楽しみ方もできます。

肩のラインが隠れるだけでも、シルエットカバーの効果あり。

目を引くような色や柄のストールなら、浮腫を目立たなくしてくれます。

STOLE



ストールの巻き方¹⁾



①肩に幅広い部分を垂らす



②垂らした部分を巻き付ける



③肩のサイドで結んで好きな位置に整える

胸元にVの形を作れると、すっきり感がアップ。²⁾

ケープも、ストール同様に肩や二の腕のラインのカバーに役立ちます。

冬はファーケープで暖かくおしゃれに。

検索ワード

「大判ストール」「ケープ」

「ショール」



【ワイドパンツ】

脚の浮腫をカバーするなら、ワイドパンツが便利。ゆったりしているので締めつけなく穿けるし、シルエットをカバーする効果も期待できます。



下半身を足首まですっぽり隠す丈がおすすめ。弾性ストッキングも隠せます。

ただし、ゆったりしすぎていると野暮ったく見えてしまうことも。

首や手首など、**他の細いところを見せる**と、スタイル良く見えます。³⁾
女性らしさも演出できそう。

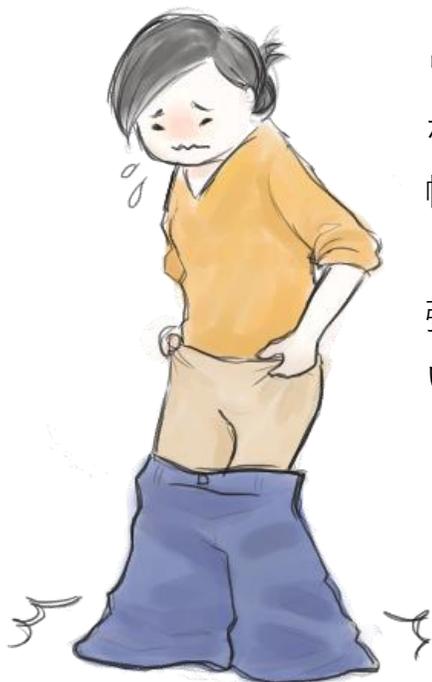
襟元の開いたトップスを合わせることで全体的にすっきりして見えます。

固めの素材を選ぶと、脚に添わないので、シルエットをカバーしやすいです。

ストライプ柄は縦のラインが強調されて、スタイルアップ効果あり！



「ワイドパンツあるある」
トイレで下ろすときに裾が床についてしまう！



ワイドパンツは便利なアイテム！
なのですが、
幅広いため、裾が床についてしまうという
トラブルが起こりがち。
弾性ストッキングの上げ下げに苦戦して
いる間にずるずるずる〜と下がって
しまった！なんてこともあります。

こんな方法はいかが？

★丸めるようにして脱ぐ

★洗濯ばさみを持ち歩いて、
裾を巻き上げてとめておく



WIDE
TROUSERS

発見!!! トイレでのズり落ち対策に
こんなアイテムもありました!!!



ペチパンツ。

ボトムスとペチパンツの裾を一緒にたくし上げて、ペチパンツの内側にボトムスを巻き込み、ストラップを留めれば、固定される仕組み。



ワイドパンツにも
種類いろいろ。

タイ風

ラップスカート風

スカーチョ、、、

マンネリ化しない工夫もできます。

検索ワード

「ワイドパンツ」「タイ風 ワイドパンツ」

「ラップスカート風 ワイドパンツ」「スカーチョ」

【ロングスカート】

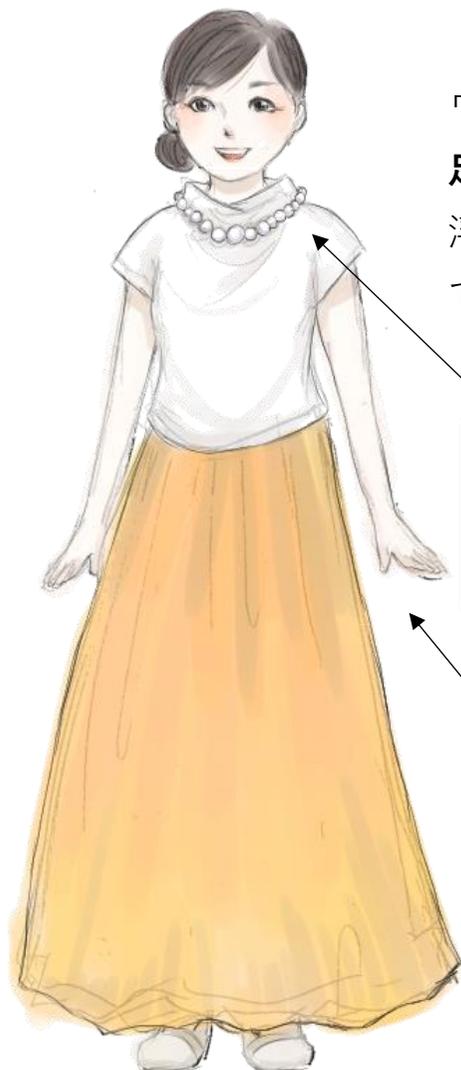


脚を締めつけずに、シルエットを隠すなら
ロングスカートも良さそう。

ただし、**ウエストの締めつけには気をつけてください。**
ウエストゴムのスカートで、お腹にゴムの跡がつくようなら、
締めつけがきついサイン。ゴムを抜いてしまって、
紐に変えると良いかも。



ワイドパンツ同様、
足首まで覆える丈(マキシ丈)のものだと、
浮腫がまったく見えず、左右差もカバー
できます。



アクセサリで顔まわりを華やかに
することでスカートのボリュームを
際立たせない工夫ができます。

トップスはコンパクトに。
スカートにボリュームがある分、
他の部分を小さくまとめたほうが
スタイル良く見えます。

お腹まわりはすっきりしていると、きれいなラインになって、太って見えません。¹⁾

ギャザーやプリーツ、タックといった「ひだ」が入っていると、ふんわり広がってシルエットカバー効果があります。

ポリエステル混などで軽くて流れるような落ち感があるスカートだと、シルエットが膨らみすぎず、スマートな印象になります。



お気に入りのスカートで、「丈がもっと長ければいいのに…！」というものなら、お直しをするのも手です。

裾の折り返し部分の糸をほどいて**裾出し**すれば、丈をのばすことができます。

お裁縫に抵抗がなければ、試してみても良いかも。

お直し業者に依頼する手もあります。



おまけ

LONG SKIRT

スカートのまとわりつき防止！！

静電気対策

綿素材は静電気が起こらないのでおすすめです。

裏地にキュプラを使ってあるものも良いです。

また、**静電気を防げるスプレー剤**も売られています。

出かける前に服にスプレーしておくで、

静電気が起きにくくなります。

デザインいろいろ。

巻きスカートは穿きやすいし、ウエスト調整がきくので締めつけ防止にも良さそう。

穿きやすいといえば、スカートの良いところは、ウエストにゆとりがあれば頭からかぶるようにしても着られちゃうところ。むくんでいる脚を動かさなくてもいいので楽ちんかも。



検索ワード

「ロングスカート」「マキシスカート」

「ラップスカート」

「ギャザーロングスカート」

「タックロングスカート」

「プリーツロングスカート」



参考文献

- 1) 岡部久仁子、『自分らしいスタイル&小物選びがよくわかる 大人スタイルのファッション BOOK』、マイナビ、2012年。
- 2) 石田純子、『大人の幸せおしゃれ図鑑』、主婦の友社、2013年。
- 3) 横森美奈子、『横森美奈子の大人の着こなし帖』、宝島社、2014年。



セラピストからの
アドバイス



スタイリストからの
アドバイス

お悩み相談室



リアルな体験談も！



浮腫を隠したい！

浮腫をおしゃれに隠すポイントを紹介します。
34 ページから 43 ページでも、
浮腫隠しのコツを解説しているので
合わせて見てみてください。



ポイント①

ゆったりで隠す & ぴったりでおさえる

浮腫を隠すなら、まずは「ゆったり」と覆ってシルエットをカバー。

ただし、上下共にボリュームがあると全体が大きく見えてしまいます。

ドルマンチュニックにはスリムパンツ、ロングスカートにはコンパクトなトップスなど、上下のうち一方が「**ゆったり**」ならもう一方は「**ぴったり**」でおさえてバランスをとれると良いです。¹⁾

部分的に隠すだけでなく、全体をバランス良く見せるのがポイントです。



ゆったり袖のブラウスやセーターにスキニーパンツやすっきりシルエットのスカートを合わせるとバランスが良いです。



「ゆったり」といえばポンチョも。モノトーンなどの合わせやすい色のものを持っておいて、ボトムの色やデザインで遊べると楽しいです。





ワイドパンツやロングスカートの場合、トップスの裾は、結ぶかボトムの中にしまうとコンパクトでバランス良く見えます。

ウエストの位置が明確になることで、メリハリが出て着やせ効果あり。¹⁾

柄は色数が少なめで、どこかに黒が入っているコントラストのはっきりしたものを選べばよりすっきりした印象に。²⁾

ポイント② 色と柄を工夫する

黒は引き締まって見えて、スタイルアップ効果があります。ただしメインで使うと印象が重く威圧感が出てしまうことも。黒は部分的に使ったり、黒の代わりに**チャコールグレー**をメインにしたりするのがおすすめです。チャコールグレーは印象が強くなりすぎず上品。

また、**大柄のプリント**は、体型を上手く隠せます。²⁾

ポイント③

目立つアイテムに視線を集める

高い位置にアクセントをつけると視線が上がり、スタイルがよく見えます。³⁾また、目立つものにまわりの人の視線が向くので、浮腫の腕や脚に注意がいかないようにする効果が期待できます。

大ぶりのアクセサリに視線を集めて、脚から注意をそらす作戦をとっています！



大きめの帽子もおすすめ。



大きめのかばんも、全体をすっきり見せる効果が期待できます。

ただし、かばんが重くなって腕や脚に負担をかけてしまわないように注意。

弾性着衣が暑い！

夏であっても、弾性着衣を毎日着けることが大切！
でも、暑いんですよね…。



しかも、できれば隠したいし、日焼け予防のこともあるから、長袖を着て、とにかく暑い…。

それならせめて、涼しい服を選びたいですね。

夏は薄手の麻のアイテムが良いかも。

風通しがよく、蒸れません。

しかも汗をすぐ吸い、すぐ放散するから爽やか。

張りがあって身体にまとわりつかないところもポイントです。⁴⁾

身体にフィットしないものだとより快適。

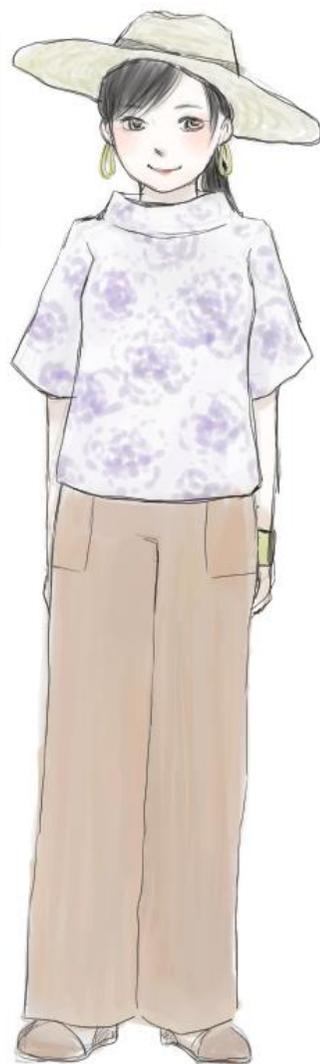


日焼け防止のアームカバーも、
さらっとした素材のもの、ゆったり
したものを選ぶと良さそう。



薄手の麻のストレートパンツが便利です。
シワがつきやすいのが難点ですが、
霧吹きで湿らせてしばらく干しておく
とれる、という裏技があります。

ゆったりしたワンピース
も活躍。



弾性着衣そのものも、
蒸れない素材の開発が
進んでいます。
また、**弾性着衣の上から
使える冷感スプレー**も
ありますよ。

スリムなパンツスタイルを楽しみたい！

ロング丈の羽織り物を合わせることで、ゆったりしたパンツでも、縦長スリムな印象にできます。



太ももを隠せるので浮腫カバーもできます。

アクセサリや高めのウエスト位置も、すらっと見せるのにお役立ち。

弾性ストッキングを履いた上から、
デニンス(デニム風レギンス・スパッツ)
を穿いています。

スキニーデニムは穿けないけど、
これならデニムっぽく見えるので
良いです。



腰にシャツを巻けば
太ももを隠せて、
浮腫をごまかせる
のでお気に入りです。

長めの丈で、裾をくしゅくしゅと
させると足首のラインも隠せて、
よりスマートに。



ボトムスは、窮屈でないものを選んで
くださいね。

服の跡がついていないかチェックを
お願いします。



靴のおしゃれを楽しみたい！



経験者の皆さんに、靴選びのポイントを聞いてみました！

紐で調節可能

ファスナー付き

先が丸くて
ゆとりがある

幅が広い



いかにも運動靴！な靴ではなく、ちょっとおしゃれかな、と思ってスニーカーブーツを履いています。



左右の大きさの違いには、むくんでいない方の靴に中敷きを入れるなどして、対応しています！

セパレートサンダル



女性らしさもアップ♡



横が開いているので締めつけられなくて楽ちんです。スニーカーよりは、おしゃれ着にも合わせやすいので気に入っています♪



弾性ストッキングを上手く隠すのも、足元のおしゃれ度を高めるポイント。
つま先が開いているストッキングの場合、足とストッキングの境目がすっぽり隠れるものを選びましょう。

ブーツも履きたい！

筒の太いもこもこブーツも、
ファスナー付きなら
履きやすいかも。



冬は、レグウォーマーが活躍しています。
暖かいし、くしゅくしゅさせれば太さもごまかせちゃいます。
膝丈のスカートも穿いちゃったり。
ブーツ風の着こなしができて嬉しいアイテム。



身体の冷えも
予防できますね。



パンプスも履きたいのだけれど、...

必要であれば、パンプスを履いてもかまいません。
大きめサイズで、足が痛まないものを選んでください。

脱げる時間は**脱いで足を動かす**などの工夫が大切です。

履き替えられるタイミングがあるのであれば、サンダル
などの履きやすいものに替えて、**パンプスは必要最低限**の
使用にできると良いです。

脱いだ後のケアもお忘れなく。保湿クリームなどによる
スキンケアや足の挙上で足を労ってあげてください。



ときどき脱いで
足首ぱたぱた
足指にぎにぎ



参考文献

- 1) 福田栄華監修、『いくつになってもおしゃれに 大人のシンプル着こなし入門』、朝日新聞出版、2016年。
- 2) 石田純子、『大人の幸せおしゃれ図鑑』、主婦の友社、2013年。
- 3) 横森美奈子、『横森美奈子の大人の着こなし帖』、宝島社、2014年。
- 4) 野末和志、『〈アパレル素材〉服地がわかる本』、日本実業出版社、2002年。

基本アイテム

着回しコーディネート



腕の浮腫さんの 基本アイテム着回し

【通勤スタイル】②
ブラウス、スカート
の上からストールを
羽織るのもよし。



①黒のドルマンスリーブ
カーディガン



②上品な色合いの
大判ストール

ポリエステル・レーヨンなどの
素材だと上品な質感。

ジャケットよりも窮屈で
なく、シルエットの
カバーも出来ます。



【通勤スタイル】①
カーディガンに
ブラウスとスリム
なパンツを合わせ
ればお仕事にも
見えそう。

きちんと感を出したいとき、
中に着るものは、ノースリーブの
ブラウスや付け襟(前を閉められる
羽織りに限る)にすると
腕が締めつけられません。



【フォーマル】②

華やかなアクセサリーや
コサージュを合わせれば、
フォーマル
スタイル
にも。



【ブラックフォーマル】①

黒のカーディガンに、
黒のワンピースや
小物を合わせて。

【おでかけスタイル】②

シンプルなお洋服にストールをさっと羽織
るとこなれたおしゃれ感ができます。お友達と
のお出かけに。

脚の浮腫さんの 基本アイテム着回し

ボトムスの色と靴の色を
合わせると、足長効果&
浮腫隠し効果が
期待できます。



①黒のワイドパンツ

ポリエステル・レーヨンなどの
素材だと上品な質感。



②黒のプリーツ
ロングスカート

【通勤スタイル】①+④

センタープレスのパンツならきちんとした
雰囲気でお仕事にも。ロングカーディガン
やジャケットと合わせてすっきりまとめる
のが良さそう。





③黒の編み上げ
(レースアップ)
シューズ



④黒の
ストレッチ素材の
コンフォートシューズ



【フォーマル】①+④
上下の色を合わせれば、
フォーマルな
セットアップ風に。
アクセサリやバッグは
華やかなものを選んで。
顔まわりを華やがせると
視線が上に集まって、脚が目立ちにくい
です。



【おでかけスタイル】②+③
きれいな色のロングカーディガンで
スカートの見える面積を小さくすれば、
黒でも重すぎません。
帽子など、他の部分にも黒を取り入れると
バランスが良いです。



【ブラックフォーマル】②+④

ボリュームの出すぎないスカートなら、ブラックフォーマルにも使えそう。トップスをコンパクトにまとめれば、きちんと感も出て、すっきり見えます。

黒の弾性ストッキングが便利！

ベージュのストッキングの上から黒の普通のストッキングを履く、というのもありかも。

フレアでロングな礼服も良いです。

浮腫は隠れるし、畳の上に座るとき、脚を崩していてもワンピースで覆って隠せば見えない♪



正座はリンパの流れを悪くしてしまうかもしれないので、避けたい姿勢ですね。お洋服でカバーできて良かったです！



おしゃれを楽しむ + α



おしゃれを楽しむ + α

身につけるものだけでなく、ヘアスタイルやメイクも、おしゃれを楽しむポイント。浮腫にしばられずに楽しみやすい部分でもあります。見せ場をつくるのが素敵に見せるコツです。



ここぞというときには、美容院でヘアメイクをしてもらうのもおすすめです。

ちょっとお友達と会うときでも、思い切って美容院に行ってしまうのも良いかもしれません。

いつもよりおしゃれをすると気分が変わったり、気持ちが明るくなったり。

アクセサリーも、楽しめるポイント。コサージュやパールのネックレス・イヤリングは、万能且つ付ければ雰囲気はぱっと華やぐようなアイテムです。

持っておくと便利ではないでしょうか。



参考アイテム集



解説ページで紹介したアイテムや、浮腫のある方の愛用品の情報です。必ず良いと断言できるわけではありませんが、参考に見て下さい。

下着		
グンゼ	KIREILABO シリーズ	完全無縫製インナーで肌に優しく締めつけも弱い
ユニクロ	ウルトラシームレスシリーズ	ショーツがゆるくて良い (体験談)
HANKY PANKY	ショーツ	レースショーツの種類が豊富でデザインが可愛い
フェリシモ	ガウチョボトム安心機能付き ペチパンツ	ストラップに裾部分のループを引っかけることで幅広パンツをたくし上げられる
弾性着衣関連		
LymphedIVAs	弾性スリーブ・ミトン	色・柄のバリエーションが豊富
東レ	弾性ストッキング COCOFY PLUS	ギラツキを抑えた素材 蒸れにくい
MEDI	弾性ストッキング ミディエレガンス	ブラウンやネイビーなどの カラーバリエーションあり
MEDI	清涼スプレー メディフレッシュスプレー	弾性着衣の上からスプレーして、清涼感を与えつつ肌を保湿するスプレー
KEA 工房		弾性着衣の取扱に加え、 加工・補修も行っている

ボトムス		
ユニクロ	ワイドパンツ	シンプルなものを色違いで揃えられる
GU	ワイドパンツ	安く、色違いで揃えられる
ZARA	ロングスカート、ワイドパンツなど	海外物なので丈が長いものを探しやすい
レナウン SIMPLE LIFE	麻のストレートパンツ(夏)	穿いていないみたいに楽だった(体験談)
靴		
SKECHERS	スニーカー	履きやすい(体験談)
その他		
Zubits	Zubits	靴紐に付けて楽に開閉できるようにするアイテム
ライオン	エレガード 静電気防止スプレー	服にスプレーしておくで、静電気をおきにくくできる

着てみないと分からないことも多い！
服は試着して、着心地や見た目を確認してから買っています。



気に入ったものは、色違いで何枚か買うようにしています。合うものを見つけるのって難しいので…。



本書の使い方あれこれ

雑誌の感覚で楽しみながら読んでいただき、セルフケアの参考にしてみてください。他にもいくつか使い方をご提案します。

① インターネットでアイテムを探す

解説ページに「検索ワード」を掲載しています。アイテムをインターネットで探すとき、お目当てのアイテムに関するワードを選んで検索してみてください。

コーディネートを調べるのにも役立つと思います。

② 病院で医師や看護師に見せながら相談する

リンパ浮腫の状態は人によって異なるなので、どんな服がいいか、どんな靴がいいかも様々です。心配がある場合は、病院にかかっているのであれば、医師や看護師に相談してみてもいいかもしれません。本書を見せながら、「こういう格好がしたいんだけど、できそうですか?」「こういう靴を買ってみたいんだけど、どうでしょう?」など聞いてみるのも手です。

③ アパレルショップで店員さんに見せてアイテムを探す

お店でアイテムを探すときも、口で説明するより見せた方が早いことがあります。本書のコピーを持参して、どういう素材のどういう形のものが欲しいか、どういうところに気をつけたいかを店員さんに相談してみても良さそうです。

ブックマーク

リンパ浮腫に関する情報を入手できるウェブサイトもあります。
参考にしてみてください。

国立がん研究センター「がん情報サービス」

<http://ganjoho.jp/public/support/condition/lymphedema.html>



静岡県立静岡がんセンター(監修)「SURVIVORSHIP」

<http://survivorship.jp/lymph/>



あとがき

リンパ浮腫というものを知ったとき、発症したらお洋服は何を選べば良いのだろうかと気になって、セルフケアの本を調べました。

締めつけはダメ、ハイヒールはダメ、等々。予防のためには大事なことですが、だったら、何を着ればいいのかを知りたいと思いました。

そうして作ったのが本書です。

本書を作るにあたり、リンパ浮腫をお持ちの方々にお話を伺いました。

衣生活上のお悩みや工夫をたくさん教えていただき、非常に参考になりました。しかしながら、命が助かったのだから服のことまであれこれというのは贅沢、というお声も聞かれました。

身体を守るだけでなく、気持ちを盛り上げたり、場の雰囲気に合わせてたりするためにも、服装は生活の大切な要素です。服装に気を配ることは、毎日の生活をより良くしていくことにつながると考えています。

服装について考えることを贅沢だと思わせないようなお手伝いがしたいと思いました。

治療や予防のために生きるのではなく、仕事も趣味も含めた生活の中の一部として治療や予防があるのだと思います。

リンパ浮腫をお持ちの方々からは、前向きなお言葉も聞かれました。

リンパ浮腫をきっかけに、自分の身体をより気遣うようになったり、服に対する関心が強くなったりと、以前よりも美しくなりたい気持ちが強くなったそうです。好きな服を着続けたいからと、ケアに励んでいらっしゃる方にもお会いしました。前向きに生活を営まれている方のお言葉は、私自身にとっても励みになりました。

本書が、皆様のご自身の生活を楽しむための助けになれば幸いです。

2017年12月6日

東京大学医学部健康総合科学科看護学コース
吉備悠理

Staff Credit

文・構成・イラスト／吉備悠理

協力／住谷昌彦（東京大学医学部附属病院緩和ケア診療部），

香取美佐子，小堀裕子，鈴木智子，柘植美恵，徳山薫，松尾祐美香，吉村良子，
渡辺みどり（東京大学医学部附属病院看護部（50音順）），

永野響子（東京大学医学部附属病院リハビリテーション部），

熱方智和子（聖マリアンナ医科大学病院），

埴原良子（株式会社マージュ），

鶴田能史（テンポデザイン事務所），

角田貴広，角田彩乃，新元千尋，橋本幸紀，後藤仁美，四津有人

リンパ浮腫とうまくつきあう STYLEBOOK

著者 吉備悠理

東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻
高齢者在宅長期ケア看護学／緩和ケア看護学分野

© 2018 Yuri Kibi, The University of Tokyo, School of
Health Sciences and Nursing, Gerontological Home Care
and Long-term Care Nursing/ Palliative Care Nursing