

## リンパ浮腫弾性ストッキングのはき方, 脱ぎ方の工夫

松田奈菜絵, 戸崎 綾子

東神奈川とさき治療院

**要旨:** リンパ浮腫治療で複合的理学療法に用いる弾性ストッキングは, 静脈疾患に用いるものよりも高い圧迫圧を有する. そのため着脱に難渋し治療を中断する場合もある. この問題に対し当院では着脱のコツや補助具の紹介を行い対応している. 本稿では当院で行っている弾性ストッキングの補助具を使用した着脱や工夫を紹介する.

**キーワード:** リンパ浮腫/弾性ストッキング/着脱補助具

### Wear and removal of elastic compression stockings for lymphedema

Nanae Matsuda and Ayako Tosaki

Higashi-Kanagawa Tosaki Acupuncture Clinic

**Key words:** lymphedema / compression stockings / device of attachment and detachment

#### はじめに

下肢リンパ浮腫や下肢静脈瘤の治療に用いられる弾性ストッキングは圧迫圧が高いために着脱が容易ではない. 無理な着用などから食い込んでしまったり, 着用が困難なため治療を断念することがよくみられる. 当院では弾性ストッキングによるリンパ浮腫治療を行っており, 圧迫圧の高いストッキングを日常的に継続して着用してもらうためのはき方, 脱ぎ方の工夫を補助具などを紹介しながら積極的に指導している. 着脱を容易にし, また快適に着脱できることで治療の継続が可能である. 補助具の使用や工夫, また患者の年齢や病態, 生活環境に考慮した指導により良好な結果を得ているので報告する.

#### 補助具を使用したはき方 (表)

##### 1. ゴム手袋をはめて着用

弾性ストッキングは伸び硬度が高いため, 素手でたぐり上げようとしても困難である. また, たぐることで食い込みやすい状態をつくり, さらに引き上げにくい状態をつくってしまう. ゴム手袋は摩擦を起し擦り上げることができるため, 脚に沿って皺をつくらぬよう擦り上げて着用が可能である (図1). 皺ができていても, ゴム手袋でなでるように生地を散らすことで皺の解消が可能である.

##### 2. 下地を先にはいて着用

弾性ストッキング着用の際に, 摩擦による皮膚表面の痛みを訴える場合は市販のストッキングを先に装着してから弾性ストッキングを着用する. 下地を装着することで滑りがよくなり着用のしやすさや摩擦による痛みを緩和できる (図2). またむくみが食い込みやすい形状の場合はパッドが必要になるが, 市販ストッキングの下にパッドを入れることで弾性ストッキング着用時にパッドがずれずに着用できる (図2 矢印). 浮腫によって患肢に変形がある場合に弾性包帯を推奨することが多いが, 前述のような着用ができれば弾性ストッキングでの整容 (図3) や QOL を低下させずに治療が可能である.

##### 3. スライダー類を使って着用

弾性ストッキングは足関節部の圧迫圧が最も強く, 上にいくに従って圧迫圧は低下する<sup>1)</sup> (弾性着衣の事実上標準規格とされる RAL-GZ387/1 は, 大腿部は下腿部に対して着圧を低くする圧勾配を採っている<sup>2)</sup>). そのため踵から足関節周囲にかけての着用が困難な場合が多い. つま先開きストッキング用の補助具 (イージーライド, シムスライド), つま先開き・閉じストッキング用補助具 (スライド・カラン, マグナイド) はつま先から足関節周囲に装着し, 使用することで最もはきにくい足関節首部分の滑りをよくして着用しやすくする. 弾性ストッキングが下腿中央あたりまで着用できたらスライダー類の取り外しを行うが, つま先開き用はつま先から引き抜き (図4), つま先閉じ用は手前から引き抜いて取り外す (図5).

表 着脱補助具一覧

着用補助具			
	適応	効果	販売元
ゴム手袋	すべて	摩擦による擦り上げ	
イーゼースライド シムスライド	つま先なしストッキング		
オプションスライダー		足関節周囲の滑りをよくする	九州メディカル株式会社
イーゼースライド・カラン マグナイド	つま先なし・ありストッキング (両用)		
メディバトラー	つま先なし・ありストッキング (両用)	下腿までの装着をしやすい	ナック商会株式会社
市販ストッキング	すべて	皮膚への負担軽減・ストッキング の滑りをよくする	

脱ぐときに使用する補助具			
	適応	効果	販売元
ゴム手袋		摩擦による擦り上げ	
イーゼーオフ シムスライド	すべて	足関節周囲の滑りをよくする	九州メディカル株式会社
靴べら		かかと部分を脱ぎやすくする	



図1 ゴム手袋の摩擦を利用した着用

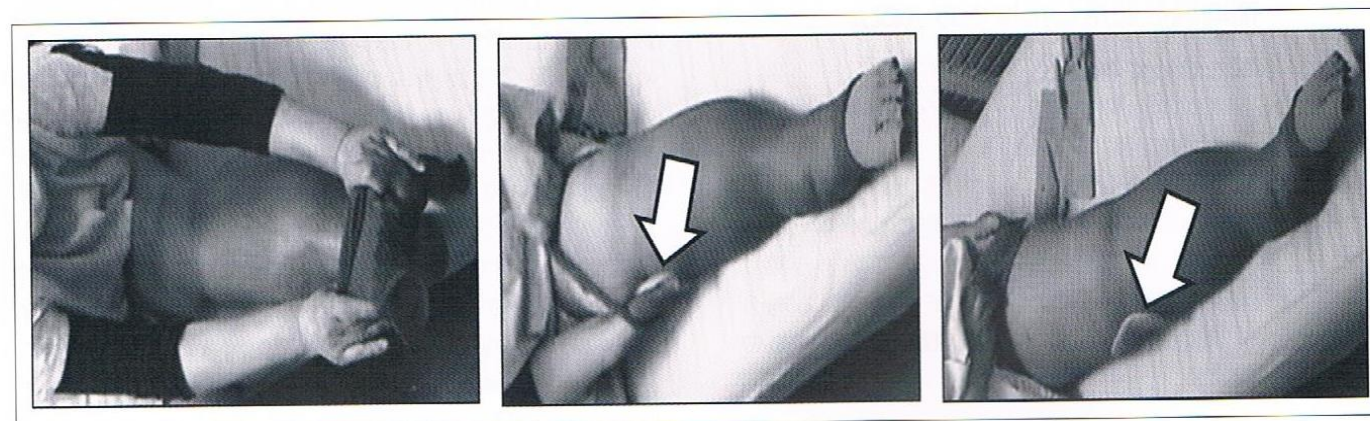


図2 下地の着用 (パッドの固定)

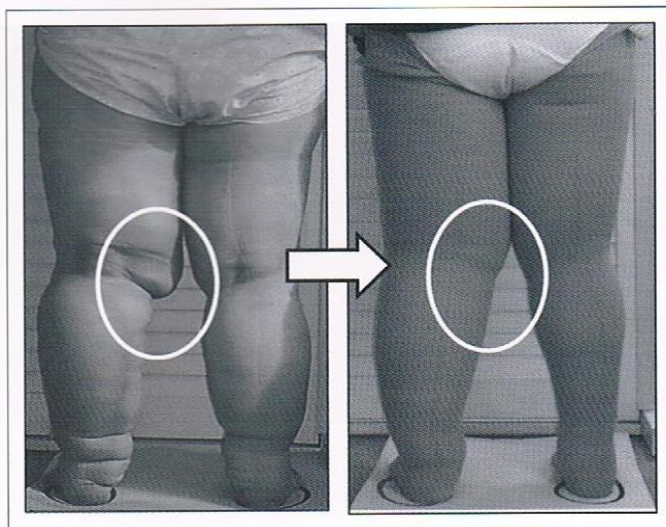


図3 弾性ストッキングによる整容

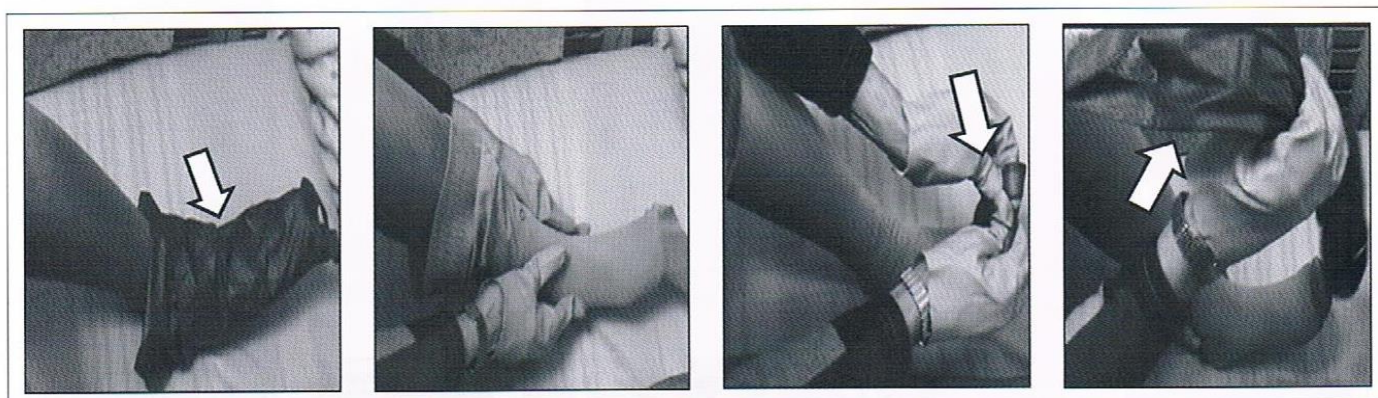


図4 つま先開きストッキング用補助具を使用した着用方法

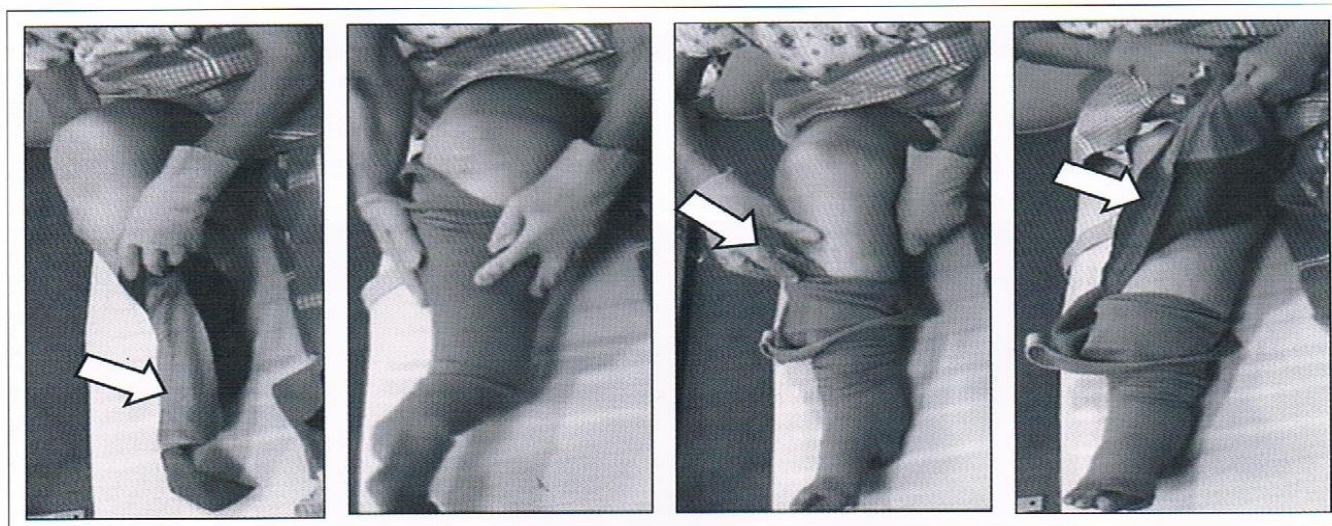


図5 つま先閉じストッキング用補助具を使用した着用方法

#### 4. バトラーを使って着用

メディバトラーはほかのスライダー類とは違い、弾性ストッキングを補助具にセットし使用する。中央の筒状部分に弾性ストッキングを裏返してセッティングし、両

脇の取手をもちながら脚を通して着用する。取っ手が長いいため深く前屈せずに着用が可能であり、股関節や膝関節置換手術を既往とした関節可動制限のある場合でも無理なく着用することができる（図6）。

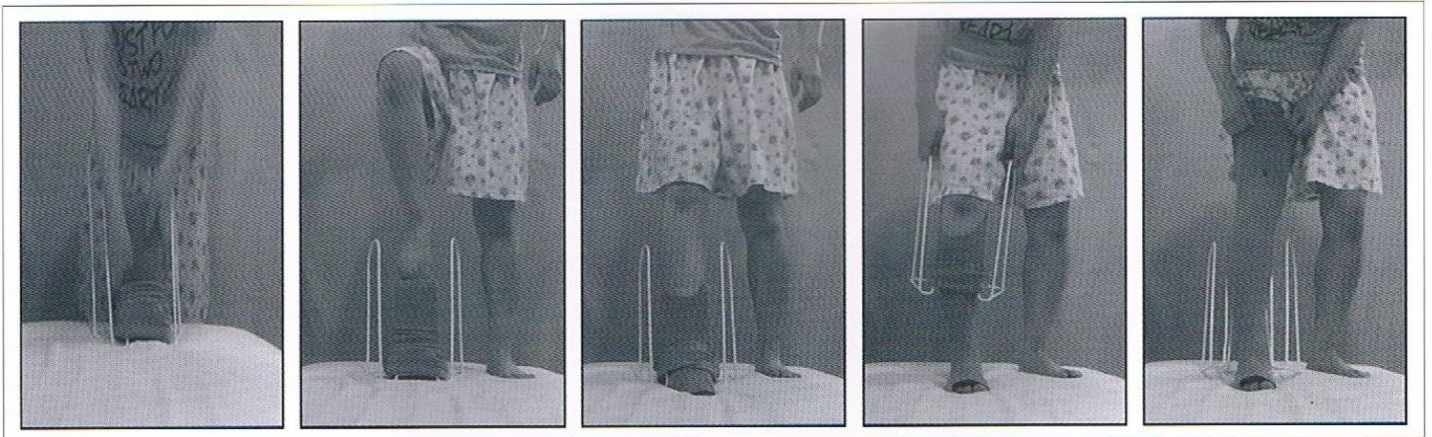


図6 メディバトラーを使用した着用

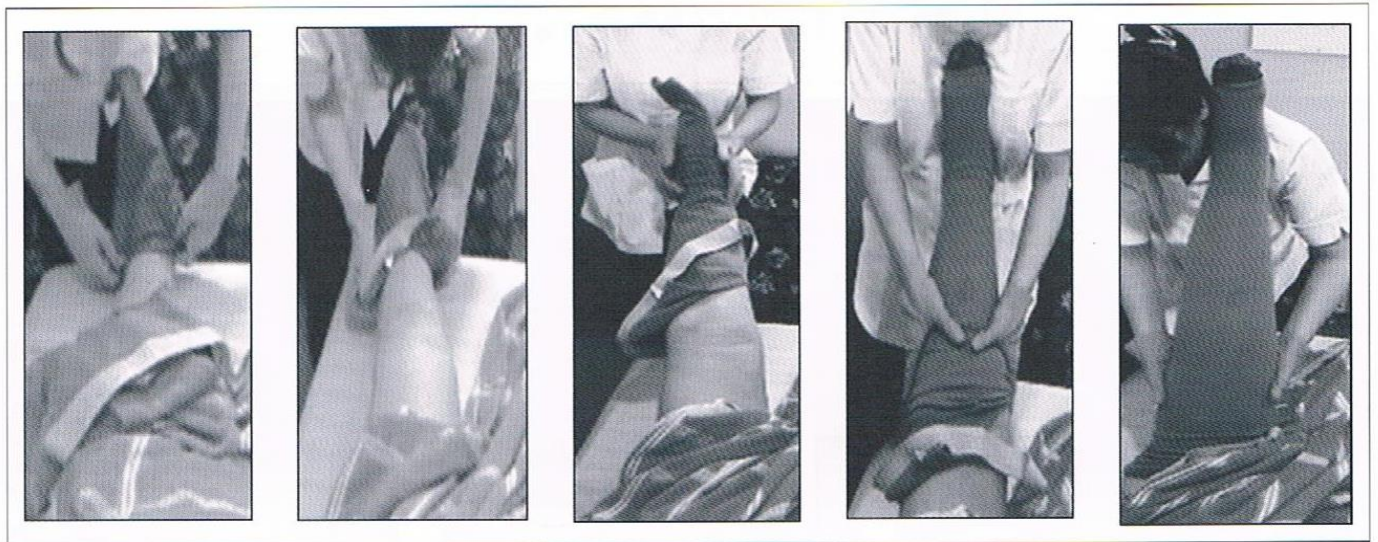


図7 他者による着用

### 5. 他者が着用させる

高齢化につれて自力での着脱が困難な場合もあり、介助者を必要とする患者も増えてきている。つま先開閉どちらか確認をして適切な補助具を用い、臥位において装着を行う。着用する側の脚を無理のない程度にもち上げ、足底を介助者の胸部に当て膝関節の進展状態を保つように声をかけてからゴム手袋で擦り上げて着用させていく。着用を行う際には患者の既往を把握し、無理のない体勢で痛みのないように声かけをしながら行う(図7)。介助者が着用させることで患者の負担軽減や時間短縮につながる。

#### 補助具を使用した脱ぎ方(表)

圧迫圧の高い弾性ストッキングは着用もむずかしいが脱ぐほうがよりむずかしく、膝下や足関節近くまでは脱げるが、その先の踵を脱ぐことが最も困難である。当院では裏返して脱ぐことを推奨し指導している(図8)。

#### ① ゴム手袋をはめて脱ぐ

着用時とは反対に、弾性ストッキングを擦り下げて裏返すようにして脱ぐ。皺や生地を溜りを極力少なくして脱ぐことができる(図9)。

#### ② スライダー類を使って脱ぐ

イージーオフ、シムスライドは弾性ストッキングを着用した状態で足関節まで装着し、その後弾性ストッキングを裏返すように脱いでいく(このときストッキングのみを引っ張りスライダー類はそのまま出てくるに任せる)。足関節周囲の摩擦を少なくするため滑らかに脱ぐことが可能(図10)。

#### ③ 靴べらを使って脱ぐ

足関節までゴム手袋や自力で脱ぐことができた場合に、靴べらを踵に沿わせてすべらせることで脱ぐことができる(図11)(矢印が靴べら)。

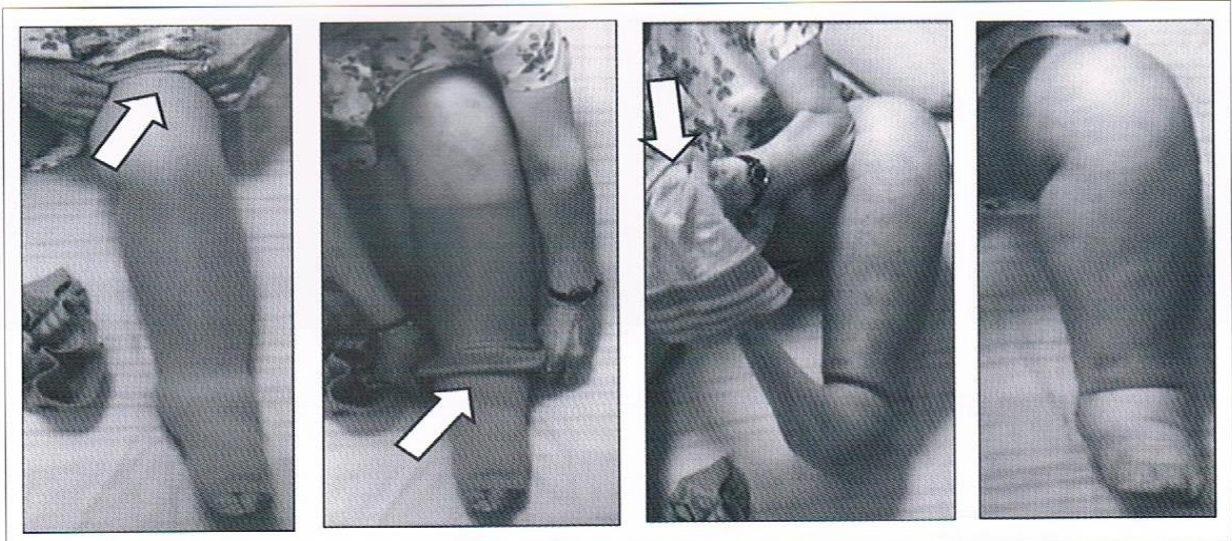


図8 裏返しにした脱ぎ方

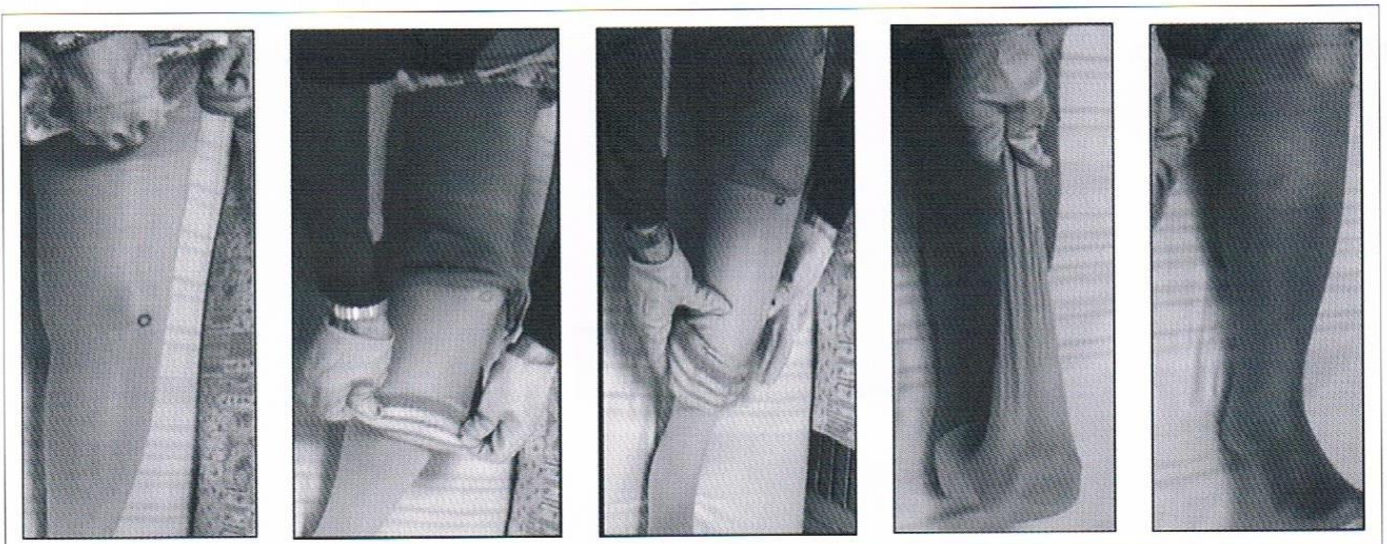


図9 ゴム手袋の摩擦を利用して擦り下げる脱ぎ方

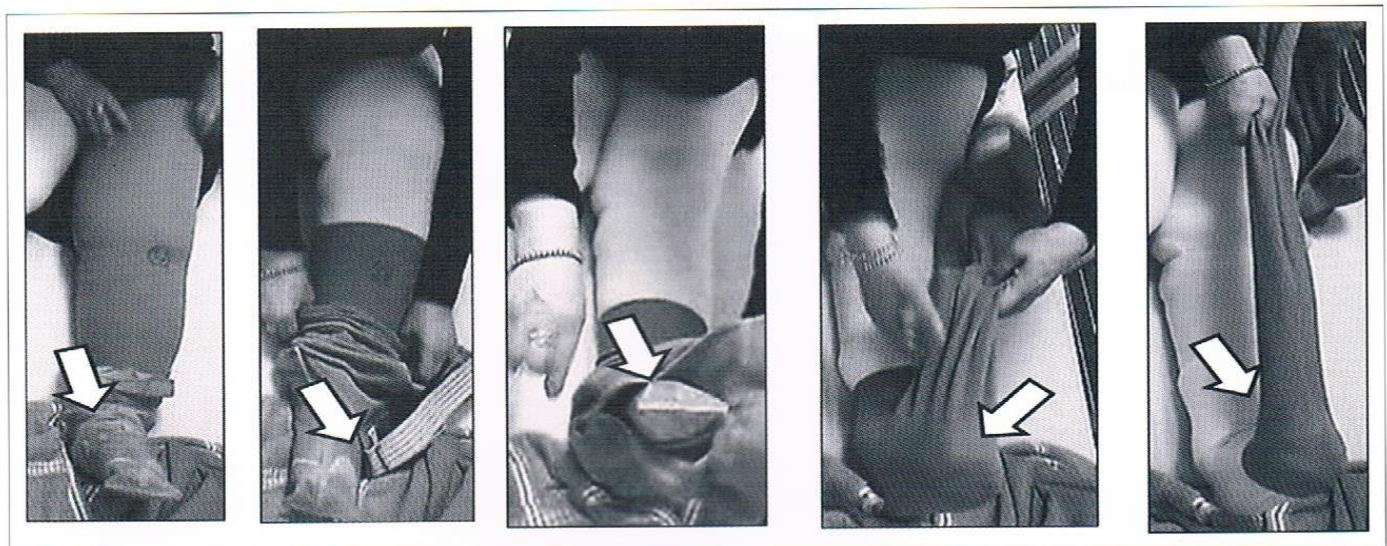


図10 脱ぐ用補助具を使用した脱ぎ方

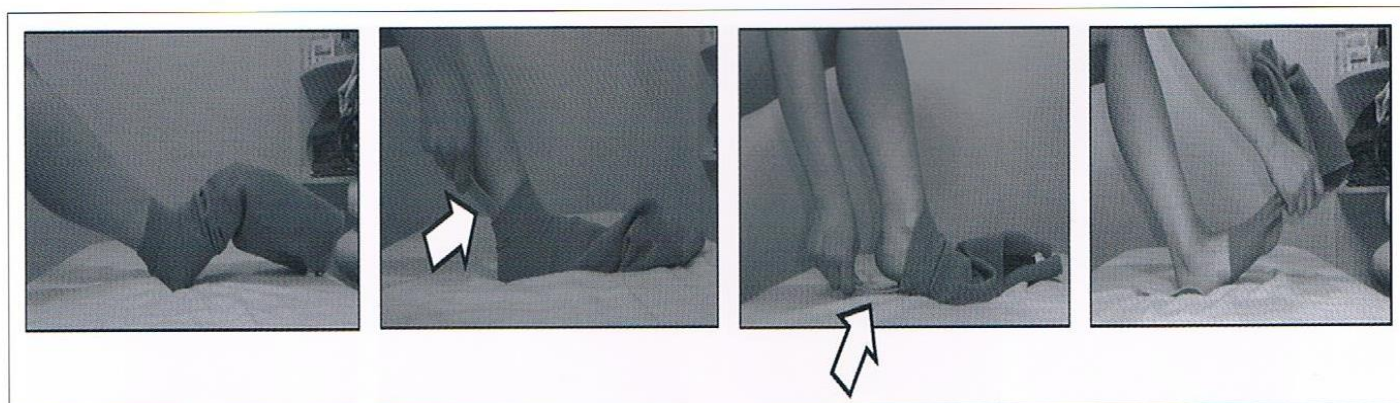


図 11 靴べらを使用した脱ぎ方

### おわりに

各個人に適正な弾性ストッキングの選定や着脱指導を行うことにより、患者は弾性ストッキングの着脱が比較的容易だと理解でき、着用継続の効果を実感できるのではないかと考えられた。

利益相反：なし

### 文 献

- 1) 平井正文, 岩井武尚: 新弾性ストッキング・コンダクター, 43, へるす出版, 東京, 2010.
- 2) 387/1RAL-GZ: Medical compression hosiery Quality Assurance. 2008.