

リプロファズ®又はライブリバント®で  
治療を受ける患者さんへ

# 副作用セルフケアガイド 【浮腫（むくみ）】

監修 大阪がん循環器病予防センター  
副所長・循環器病検診部長

向井 幹夫 先生



## はじめに

この冊子は、リブロファズ®又はライブリバント®で治療を受ける患者さんに知っておいていただきたい副作用のうち、「浮腫（むくみ）」についてまとめたものです。

浮腫はMET阻害剤\*の使用中に多くみられる副作用のひとつです。MET阻害作用のあるリブロファズ®及びライブリバント®も同じように浮腫があらわれることがあります。

患者さんご自身でセルフケアを適切に行うことは、浮腫の軽減につながり、リブロファズ®又はライブリバント®の治療を続けるうえで大変重要です。ただし、浮腫が静脈血栓塞栓症や心不全によって起きていることがあるため、症状がみられた場合は自己判断せず、まずは医師や看護師、薬剤師に相談してください。静脈血栓塞栓症又は心不全でないことを確認できた場合は、医師や専門家のアドバイスに従い、本冊子を参考にケアを開始してください。

わからないこと、不安なことなどがある場合は、遠慮せず医師や看護師、薬剤師にご相談ください。

\* 細胞増殖に関連するたんぱく質である「MET」を阻害するお薬です。METを阻害することでがん細胞の増殖を抑えます。



## 目次

はじめに	2
セルフケアを始める前にご注意いただきたいこと	4
浮腫とは？	5
静脈血栓塞栓症とは？	6
心不全とは？	7
浮腫のセルフケアについて	8
セルフケア①：運動療法	10
セルフケア②：圧迫療法	12
セルフケア③：スキンケア	14
取り組むことリスト（退院時）	23
ご自宅での浮腫の観察ポイント（退院後）	24
病院へ連絡するときのポイント	25
治療日誌をつけましょう	26

# セルフケアを始める前に ご注意ください

- 足の腫れやむくみなど、気になる症状がみられたら、まずは医師や医療スタッフに相談してください。
- 足の腫れやむくみには、体内の水分バランスが崩れて起きる「浮腫」や、静脈に血栓という血液のかたまりができて起こる「静脈血栓塞栓症」、血液を循環させる心臓のポンプ機能が低下した「心不全」が原因であることが考えられます。
- 静脈血栓塞栓症による浮腫の場合、自己判断でセルフケアを行うと、血栓が肺に移動し、肺の血管をつまらせてしまう可能性があるため、大変危険です。
- 浮腫があらわれた場合は、医師の診断を受けるまで、自己判断によるセルフケアは控えてください。

足の腫れやむくみなど、浮腫の症状がみられる

医師や看護師、薬剤師に相談

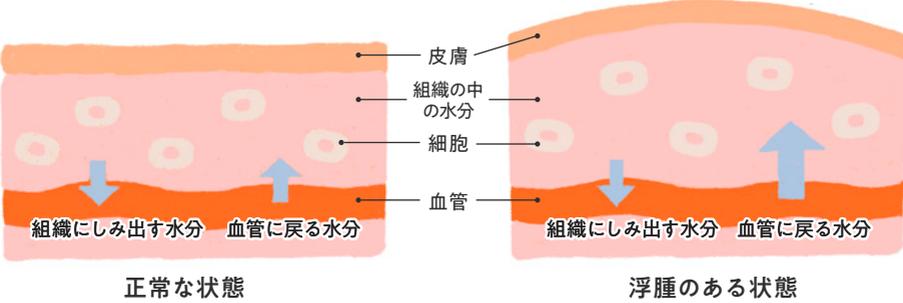
静脈血栓塞栓症及び心不全の検査

静脈血栓塞栓症又は心不全である  
静脈血栓塞栓症又は心不全の治療を行います

静脈血栓塞栓症又は心不全ではない  
本冊子を参考に  
ご自宅で浮腫のセルフケアを行ってください

# ふしゅ 浮腫とは？

- 浮腫(むくみ)とは、なんらかの原因により血管と組織の間の水分バランスが崩れて、体の中の水分が組織中の細胞と細胞の間にとどまっている状態です。
- 浮腫は血液中のアルブミンというたんぱく質が少なくなる低アルブミン血症や、静脈に血栓ができる静脈血栓塞栓症などが原因で起こる可能性があります。
- 末梢性浮腫はリプロファズ®で29.1%、ライブリバント®で31.0%、また浮腫はリプロファズ®で2.4%、ライブリバント®で1.4%の患者さんに確認されています<sup>1)</sup>。



## 浮腫の主な症状



浮腫は静脈血栓塞栓症や心不全でもみられる症状です。浮腫があらわれた際はただちに医師や看護師、薬剤師に相談し、検査を行ってください。静脈血栓塞栓症又は心不全でないとは診断されるまでは、マッサージなどのセルフケアは絶対に行わないようにしてください。

<sup>1)</sup>社内資料:アミバンタマブ/ラゼルチニブ併用療法の非小細胞肺癌患者に対する臨床成績(61186372NSC3004試験、承認時評価資料)



## 静脈血栓塞栓症とは？

- 静脈血栓塞栓症は、血栓が足の静脈にできて、血管がつまってしまう病気です。
- 静脈血栓塞栓症でも足の腫れやむくみといった浮腫の症状がみられます。浮腫がみられた場合はただちに医師や看護師、薬剤師に相談してください。
- 静脈血栓塞栓症でないと診断されるまで、浮腫のセルフケアは決して行わないでください。静脈血栓塞栓症の場合、セルフケアを行うことで足にできた血栓が肺に移動することがあり、非常に危険です。
- 静脈血栓塞栓症は、リプロファズ®の治療を受けた患者さんの11.7%、ライブリバント®の治療を受けた患者さんの17.6%に発症が確認されています。発症時期については、リプロファズ®及びライブリバント®ともに約3~4カ月以内に、それぞれ約半数の患者さんに発症がみられています<sup>1)</sup>。



### 静脈血栓塞栓症の主な症状



<sup>1)</sup>社内資料：アミバンタマブ/ラゼルチニブ併用療法の非小細胞肺癌患者に対する臨床成績(61186372NSC3004試験、承認時評価資料)



## 心不全とは？

- 心不全は、心臓になんらかの機能障害(異常)があり、血液を循環させる心臓のポンプ機能が低下した結果、呼吸困難や倦怠感、浮腫があらわれ、それにともない体力が低下した状態をいいます。
- 心不全の前兆にむくみ(浮腫の症状)がみられることがあります。浮腫の症状がみられた場合はただちに医師や看護師、薬剤師に相談してください。

### 心不全の主な症状





# 浮腫のセルフケアについて

## セルフケアを行う目的

浮腫が静脈血栓塞栓症又は心不全によるものではないと診断された場合、浮腫の悪化を抑えること、浮腫の改善を目指します。

## セルフケアの重要性

- 浮腫の悪化を抑え改善を目指すためには、運動療法、圧迫療法、スキンケアなど日常生活でのセルフケアが必要です。
- 浮腫のセルフケアは、一回だけの対処ではなく、毎日継続すること、さらに正しい方法で行うことが非常に重要です。

## 浮腫に対する3つのセルフケア

### セルフケア

①

### 運動療法

適度な運動で血液やリンパ液の流れをよくし、浮腫の改善及び悪化を防止します。

### セルフケア

②

### 圧迫療法

弾性着衣や弾性包帯を使用して、むくんだ部位をゆるく圧迫し、組織間液やリンパ液が過剰にたまることを防ぎます<sup>1)</sup>。

### セルフケア

③

### スキンケア

浮腫が起きると皮膚の血行不良や乾燥などが起こるため、皮膚が傷つきやすくなります。それを防ぐため、皮膚を清潔に保ち、乾燥や刺激から守ります。

<sup>1)</sup> 日本がんサポーターケア学会 編. Q&Aで学ぶリンパ浮腫の診療 第1版. 医歯薬出版. p58-59, 2019



# セルフケア①:運動療法

適度な運動で血液やリンパ液の流れをよくし、浮腫の改善及び悪化を予防します。

## どのような運動がよいの？

軽い散歩など疲れない程度の運動がよいでしょう。  
指先や関節を動かすことも運動になります。



## 運動量の目安

METs(メッツ)は身体活動の強度を表す単位で、安静時(横になったり、座ったりして楽にしている状態)を「1」としたときと比較して、何倍のエネルギーを消費するかを示します<sup>1)</sup>。

また、その強度によって、低強度(1.5超~3.0メッツ未満)、中強度(3.0~6.0メッツ未満)、高強度(6.0メッツ以上)に分けられます<sup>2)</sup>。

浮腫がみられる場合は、低・中強度の運動が推奨されます<sup>3)</sup>。

運動の効果として、倦怠感などの苦痛症状の緩和、身体機能やQOL(生活の質)の向上が期待できます。

ただし、運動しすぎるとリンパ液量が増加することがあります<sup>4)</sup>。医師や医療スタッフに相談しながら、運動量を決めてください。

## 身体活動のMETs表<sup>1)</sup>

METs	運動活動	生活活動	強度
1		安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)	低強度 1.5以上~ 3未満
2	ヨガ・ストレッチ(2.5)	料理、洗濯(2.0)	
3	ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	犬の散歩(3.0) 掃除機がけ(3.3) 風呂掃除(3.5)	中強度 3.0以上~ 6.0未満
4	水中ウォーキング(4.5)	自転車をこぐ(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)	
5	かなり速い ウォーキング(5.0)	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)	高強度 6.0以上
6	山登り(6.5)		
7	ジョギング(7.0)		
8	サイクリング(8.0)	階段を早く上がる(8.8)	
12	なわとび(12.3)		

国立健康・栄養研究所・改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」より作図

1) スポーツ庁 Web広報マガジン DEPARTARE, 「運動強度(METs)」で見ると、効果的な身体活動は?  
<https://sports.go.jp/tag/life/mets.html> (2025/8/25閲覧)

2) 国立研究開発法人 国立がん研究センター, がん対策研究所 予防関連プロジェクト, 多目的コホート研究(JPHC Study),  
<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8512.html> (2025/8/25閲覧)

3) 日本緩和医療学会: がんの補完代替療法クリニカル・エビデンス(2016年版), p53  
<https://www.jspm.ne.jp/files/guideline/cam01.pdf> (2025/8/25閲覧)

4) YORI-SOU がんナーシング 2023年2号 <特集>がん患者のむくみ・リンパ浮腫 まるっと理解★ビジュアルガイド(第13巻2号), p20



## セルフケア②: 圧迫療法

### 圧迫療法を始める前に、必ず医師の診療を受けてください

- 血栓による浮腫（深部静脈血栓症）の可能性がある場合は、圧迫療法を行うと危険な場合があります。血栓がないことを必ず医師に確認してもらってください。
- 浮腫の状態によっては、不用意に圧迫することで悪化する可能性があります。自己判断で圧迫せず、医師に相談してから行ってください。
- 弾性着衣や弾性包帯を正しく使用しないと浮腫が悪化することがあります。実施する前に必ず専門家の指導を受けてください。

弾性着衣や弾性包帯を使用して、体の中の水分（組織間液やリンパ液）が過剰にたまることを防ぎます<sup>1)</sup>。

実施する前に圧迫療法の適応や目的、禁忌などについて、医師の指導を受けましょう<sup>2)</sup>。

### 圧迫療法とは<sup>3)</sup>

ゆるい圧迫を継続することで組織間液の過剰な増加を防ぎ、むくみの悪化を防ぐ方法です。

1) 日本がんサポーターシップケア学会 編, Q&Aで学ぶ「リンパ浮腫の診療」第1版, 医歯薬出版, p58-59, 2019  
 2) 坪井正博 監 ナースのためのやさしくわかる がん化学療法ケア 第2版, ナツメ社, 2018  
 3) 小川佳宏, むくみの病態から考える失敗しない圧迫療法 第1版, 日本医事新報社, p15, 26-27, 2023

圧迫療法には以下のような圧迫用品が使用されます。

	弾性着衣	弾性包帯
目的	● 主に浮腫の悪化予防	● 主に浮腫の改善
メリット	● 外出や日常生活に向いている ● 着脱がしやすい ● 腕用や足用などさまざまなタイプがあり使い分けができる	● 腕や足の形に合わせて圧迫できる ● 重症例でも使用できる
デメリット	● 重症例に向かない ● 食い込んで浮腫が悪化することがある ● 着脱にコツが必要な場合がある	● 外出や日中の活動時には不向き ● 巻き方が難しいので練習が必要

### 弾性着衣



グローブタイプ



ストッキングタイプ

### 弾性包帯



これらの他にもさまざまなタイプの着衣があります。

適した圧迫用品を選び、正しいセルフケアを行うために、専門家の指導を受けることがとても大切です

## セルフケア③: スキンケア

浮腫が起きると皮膚の血行不良や乾燥などが起こるため、皮膚が傷つきやすくなります。日頃のスキンケアで皮膚を守るようにしましょう。

スキンケアは以下の3点が重要となります。

### スキンケアで大切なポイント

- ① **保清**: 皮膚を清潔に保ちます。
- ② **保湿**: 皮膚を乾燥から守ります。
- ③ **保護**: 皮膚を刺激から守ります。



### 皮膚の状態を観察しながらケアに取り組みます



…15ページ

皮膚についた汗や皮脂、汚れを落とし、保湿剤や塗り薬をしみ込みやすくします。



…17ページ

抗がん剤で治療中の皮膚は乾燥しやすくなるため、しっかり保湿をします。



…21ページ

抗がん剤で治療中の皮膚は刺激に弱くなるため、傷つけるリスクや紫外線などを避けます。

## セルフケア③: スキンケア ~保清~

皮膚についた汗や皮脂、汚れを落として、保湿剤や塗り薬をしみ込みやすくします。入浴やシャワー、洗顔時に正しい洗い方で清潔にしましょう。

### 洗浄剤の選び方

- 皮膚への刺激ができるだけ少ないものを選びましょう。
- アルコールを含むものは、皮膚を乾燥させる可能性があるため避けましょう。
- 強くこすったりしないためにも、なるべく泡で出てくるタイプを選ぶとよいでしょう。



### 洗い方のポイント

- 入浴やシャワー、洗顔は、刺激の少ないぬるま湯で行いましょう。
- 「こすらないこと」と「汚れをしっかりと落とすこと」が大切です。
- 時間が経った保湿剤などによる汚れも、やさしく、しっかりと落としましょう。



洗浄剤は、今お使いのもので問題なければ、新たに買い直す必要はありません。  
洗うときは、タオルなどでごしごし強くこすらないよう、気をつけましょう。

## セルフケア③: スキンケア ~保清~

### 洗い方の手順<sup>1)</sup>

次の手順で洗いましょう。

#### 1 軽くぬるま湯で流す

お湯が熱いと皮膚の乾燥につながるため、ぬるめのお湯を使いましょう。



#### 2 こすらずに、泡でなでるように洗う

泡タイプの洗浄剤を使うか、泡立てネットなどを使うと便利です。



なるべくタオルを使わず、手でやさしく洗いましょう。



#### 3 よく洗い流す

洗い残しや、すすぎ残しに注意しましょう。



#### 4 ワセリンなど軟膏をぬっている場合は、2、3を繰り返す

洗浄力が弱い洗浄剤では落とすきれないことがあります。



#### 5 やわらかいタオルで、こすらず、おさえるようにふきとる

## セルフケア③: スキンケア ~保湿~

抗がん剤で治療中の皮膚は乾燥しやすくなっているため、しっかり保湿することが大切です。保湿をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

### 保湿剤の選び方<sup>1)</sup>

保湿剤は、今の皮膚の状態やご自身の使用感(好み)に合わせて選びます。

タイプ	保湿力	使い心地	メリット	デメリット
スプレー (液状)	低	サラサラ	・のびやすい: 広い範囲、手の届きにくい所など	・使用量がわかりづらい ・こまめなぬり直しが必要
ローション (液状)			・のびやすい: 広い範囲、体毛がある部分など	・こまめなぬり直しが必要
泡			・たれにくい	・水で流されやすい
クリーム (水分をベースとして、油分を混ぜたもの)			・軟膏よりも皮膚になじみやすい	・広い範囲にぬるのに時間がかかる
軟膏 (油分をベースとして、水分を混ぜたもの)	高	ベタベタ	・皮膚に密着する ・ぬり直しが少なくてすむ	・洗い流しにくい

Mayba JN. et al. J Cutan Med Surg 22(2): 207-212; 2018より改変

どの保湿剤が自分に合っているか、どれを選べばよいかなど、わからないことがある場合は、医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。



<sup>1)</sup> 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022



# セルフケア③: スキンケア ~保湿~

## ぬり方の手順

保湿剤はたっぷりとぬることが大切です。

1日2回(朝・入浴後など)、保湿剤と塗り薬をぬります。

### 1 洗顔後や入浴後にできるだけすぐにぬる(30分以内が望ましい)



忘れた場合は  
気づいた時点  
でぬりましょう。

### 2 保湿剤を手にとる

ローション



軟膏・クリーム



ぬる量は  
次ページを参考  
にしましょう。

### 3 何ヵ所かに分けて置く

腕に保湿剤を点々とつけましょう。



### 4 こすらないようにやさしくぬり広げる(皮膚にすりこまない)

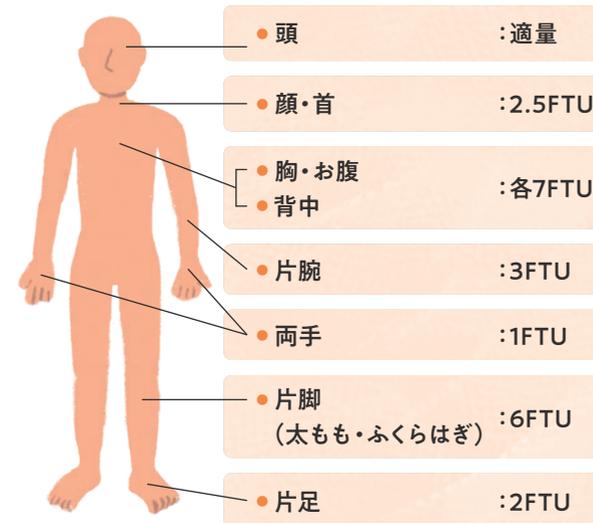
保湿剤の量が少ないと  
こすってしまうことにつながるため、  
足りない場合は追加でぬりましょう。



### 5 塗り薬がある場合は、その上にぬる

## 保湿剤の使用量の目安<sup>1,2)</sup>

保湿剤をぬる量は、フィンガーチップユニット (FTU) という単位が、目安としてよく使われます。



目安量を参考に、  
うすくぬりすぎない  
よう、保湿剤はたっ  
ぷりと使いましょう。



1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022

2) Kiyohara Y, et al. J Am Acad Dermatol. 69(3): 463-472; 2013

## セルフケア③: スキンケア ~保湿~

### ぬり方の工夫

- スキンケアに慣れていない場合や、汗をかく夏などはローションを中心にする
- ぬることに抵抗がない場合や、乾燥しやすい冬などは軟膏を中心にする
- 外出前には、衣類でこすれる部位を中心にぬる

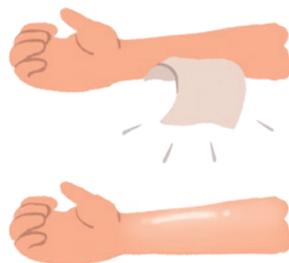


### ぬり終わりの目安

- 保湿剤をぬったところにティッシュペーパーを当てたときに、すぐに落ちてこない

又は、

- 保湿剤をぬったところがテカッと光るを目安にしましょう。



### お薬が処方されている場合

- ステロイドや抗菌薬などの塗り薬をぬる必要がある場合は、まず保湿剤をぬった後に、塗り薬を重ねぬりしましょう。



複数の塗り薬が処方される場合があるので、指定された部位ごとの塗り薬を間違えないようにぬりましょう。

## セルフケア③: スキンケア ~保護~

抗がん剤で治療中の皮膚は刺激に弱くなるため、保護することが大切です。

### 日常生活上の注意点<sup>1)</sup>

日常生活で皮膚に負担がかからないようにするために、次のことに気をつけましょう。

#### ● 衣類やタオルの選び方

##### 衣類

- ✓ しめつけのないゆったりとしたデザイン
- ✓ 通気性や吸湿性のよい素材

##### タオル・枕などの寝具

- ✓ 肌触りがよく、吸湿性の高いもの



#### ● ひげそり

T字タイプのカミソリは皮膚を傷つけてしまうことがあるため、電気シェーバーを使いましょう。

シェーバーは上から軽く押し当てる程度で、横にスライドさせず、深剃りしないようにしましょう。

ひげそり後は皮膚をよく洗って、保湿剤などで保護しましょう。

#### ● クレンジング

お化粧品をしたときや耐水性のある日焼け止めを使用したときなど、洗浄剤だけでは落ちにくい場合は、クレンジング剤を使って洗浄しましょう。

洗浄剤と同様に、皮膚をこすらないように気をつけましょう。

1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022

## セルフケア③: スキンケア ~保護~

### 日焼け・虫刺されの予防<sup>1)</sup>

特に日焼けと、虫刺されには気をつけましょう。

#### ● 日焼け予防

太陽光に含まれる紫外線は皮膚にダメージをあたえます。  
日傘や日焼け止めなどを活用しましょう。

外出時、直接皮膚に直射日光が当たらないように  
しましょう。

保護が難しい部位は日焼け止め (SPF30以上/  
PA2+以上、子ども向けのものなど) をぬりましょう。

#### 日焼け止めをぬる場合の順番

保湿剤 ▶ 日焼け止め ▶  
処方された塗り薬 (ステロイドなど)



#### ● 虫刺され予防

長袖の衣類や虫よけスプレーなどで虫刺されを防ぐことも、皮膚を保護することになります。

虫よけスプレーは、一般的に低刺激性であると考えられる子ども向けのものを選ぶとよいでしょう。

虫に刺された場合は、かいてしまうことでさらに皮膚を傷つけてしまうため、かゆみ止めを使いましょう。

1) 日本がんサポーターケア学会 Oncodermatology部会 編, がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブック, 株式会社小学館クリエイティブ, 2022

## 取り組むことリスト (退院時)

今後の日常生活で意識的に取り組むことを決めましょう。  
(症状の有無にかかわらず、日々のケアとして取り組んでください)

#### 運動について

- 軽い散歩など疲れない程度の運動を心がけましょう
- 定期的に指先や関節を動かしましょう

#### 圧迫療法について

- 弾性着衣や弾性包帯を使用しましょう
- 専門家の指示のとおり正しく使用しましょう

#### スキンケアについて

- 刺激の少ないぬるま湯で洗浄しましょう
- スキンケアの際は皮膚をこすらないようにしましょう
- 1日2回(朝・入浴後など)、皮膚を保湿しましょう
- 衣類は通気性・吸湿性のよい素材を選びましょう
- 日焼けと虫刺されに気をつけましょう

浮腫の症状がみられたら、ただちに医師や看護師、薬剤師に  
相談してください

## ご自宅での浮腫の観察ポイント（退院後）

下記にあてはまる症状があれば、ただちに医師や看護師、薬剤師に相談してください。

むくみ



急激な体重増加



くつが履きにくい



ふらつき



その他

指輪がとれない、まぶたが腫れぼったい、手足がだるい、ものが握りにくい など

※上記は一例です。その他にも気になる症状があれば遠慮なく医療スタッフに相談しましょう。

## 病院へ連絡するときのポイント

以下のような場合には、次回の外来を待たずに医療機関へ連絡し、受診の必要性を確認しましょう。

- むくみなどの症状が急に悪化している
- 急激に体重が増加している
- 症状があることで日常生活に支障をきたしている  
(ふらつき、ものが握れないなど)
- 弾性着衣や弾性包帯の使用が難しい
- セルフケアを続けても症状がよくなる

電話で症状を相談する際は、以下のポイントを伝えてください。

- いつから、どの部位に症状があるか(片側か両側かなど)
- 痛みがあるかどうか
- その症状の程度は、日に日に悪くなっているかどうか
- 現在の体温
- 具体的に、生活にどのような影響があるのか  
(くつが履きにくい、歩けないなど)

