

女性が日常に感じる身体症状に対する DVTM式リンパドレナージュによる緩和の試み —手足の冷え，月経随伴症状を抱える事例の検討—

水野 昌子¹⁾，福田 博美²⁾

【要旨】月経随伴症状および末梢循環の改善を目的にDVTM (Dynamisation vaaculo-tissulaire manuelle) 式リンパドレナージュを2症例に実施した。その結果，DVTM 式リンパドレナージュが水分貯留や血行不良による手足の冷えや月経随伴症状といった日常の身体症状の改善に効果的であることが認められた。さらに月経前にDVTM 式リンパドレナージュを実施することで，月経痛が改善する可能性が示された。

キーワード：DVTM式リンパドレナージュ，手足の冷え，月経随伴症状

I. はじめに

日常生活の中で，女性が体験している身体症状の中に，冷え性，月経随伴症状がある。冷え性とは単に身体の一部が冷えている状態のことや冷えやすい体質のことをさし，近年，若年女性の間でも自覚者が多数存在することが報告されている^{1)~7)}。また，月経随伴症状とは，月経前および月経期間中に起こる精神的あるいは身体的症状で，主なものは月経前のむくみ，下腹部の張りや痛み，月経痛がある。厚生労働省が1999年にまとめた「生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書」⁸⁾では多くの女性が体験していると述べられている。

これらの，冷え性や月経随伴症状の要因は様々であるが，その一つに循環不全があげられる。フランスにおいてDVTM (Dynamisation vaaculo-tissulaire manuelle) 式リンパドレナージュ (以下，DVTM式リンパドレナージュとする。) は，循環不全の治療として，月経随伴症状にも効果があるとされている。DVTM式リンパドレナージュは，従来実施されてきた日本におけるリンパドレナージュとは異なり，リンパ管だけでなく静脈にも作用し循環を促すことで，リンパ浮腫への治療・ケアのみならず，循環不全による機能障害に幅広く効果をもたらすものである。

そこで，本研究においては，月経随伴症状お

よび末梢循環の改善を目的にDVTM式リンパドレナージュを実施し，その効果を確認する。

II. 研究方法

1. DVTM式リンパドレナージュとは

リンパ液は身体中の老廃物を運び，免疫と関係するため，スムーズに流れなくなるとだるさや疲れを感じやすくなり，合併症にかかりやすくなる。リンパマッサージの歴史は古く，紀元前3千年の中国までさかのぼれると言われているが，1930年代に，エミール・ボッダー氏が風邪の治療として徒手リンパマッサージ (Manual Lymph Drainage : 以降MLDとする。) とネーミングし，ヨーロッパに広がった。現在，ヨーロッパの多くの国でMLDは理学療法士等により実施され，保険適応されている。

今回実施した，DVTM式リンパドレナージュはMLDの一つとしてフランスにおいて1960年代に開発されたものである。従来実施されてきたリンパマッサージとは異なり，表在するリンパ管やリンパ節のみでなく，さらに深部にある静脈にも作用し循環を促すことでリンパ液を動かし，吸収率を高める働きがあり，これまで行われてきた治療より，より良い効果をもたらすと国際リンパ学会でも評価を受けている手法である。リンパ管をつぶさないように優しいタッチで行う手法で痛みはなく，適応範囲も広く循環不全による機能障害に幅広く効果をもたらす。

平成22年12月6日受理

¹⁾ 公立瀬戸旭看護専門学校

²⁾ 愛知教育大学養護教育講座

2. 本研究で使用了DVTM式リンパドレナージュ

1) 顔 (所要時間: 20分)

鎖骨下リンパ節 (内頸静脈と共にリンパ静脈吻合) → 後頭下リンパ節 → 耳下腺リンパ節 → 顎下リンパ節 → 顎 → 上唇 → 頬 → 鼻 → 耳下腺リンパ節 → 下脛 → 涙管 → 上脛 → 眉弓 → 鼻骨 → 眉弓 → 額 → 頭皮 → ここから鎖骨下リンパ節に戻る順序で実施する

2) 腹部 (所要時間: 10分)

鎖骨下リンパ節 (内頸静脈と共にリンパ静脈吻合) → 左肋骨下 (腹部乳び槽) → 下行結腸 → 上行結腸 → 横結腸 → 小腸 → 上行結腸 → 横結腸 → 下行結腸 → 深部の左右の腸骨リンパ節 → 恥骨上 → 鎖骨下リンパ節

3) 腰部 (所要時間: 20分)

腹部のリンパドレナージュ → 大三角形 (第11肋骨・腸骨稜・ウエスト・脊柱) → 腸骨窩 → 小三角形 (第5腰椎横突起・仙腸骨関節・後前腸骨棘) → 仙骨 → 臀部 → 鎖骨下リンパ節

4) 下肢 (所要時間: 40分)

腹部のリンパドレナージュ → 大腿の内リンパ節 → 大腿 → 膝 → 脚 → アキレス腱 → 足 → 足指 → ここから鎖骨下リンパ節に戻る順序で実施する

3. 研究の期間

2010年12月～2010年3月にリンパドレナージュを実施した。

4. DVTM 式リンパドレナージュ実施者

平成20年、21年とフランスにおいて、フランス保健省認定技術者育成者のJacque de Micas氏に技術指導を受け、フランスリンパドレナージュ協会の認定を受けた水野昌子。

5. 研究における倫理的配慮

1) 研究対象者の個人の人権擁護の方法

直接、身体に触れリンパドレナージュを行うため、プライバシーが保持できる環境を準備した。

2) 研究対象者からインフォームド・コンセントを受ける方法

同意書に記した研究内容について説明し、研究対象者に同意を確認する。未成年者については保護者にも同様の説明を行い同意を得た。

3) この研究によって生ずる個人の不利益及び社会的貢献の予測

感染症にかかっている場合、急性炎症を引き起こす恐れがあるので、DVTM 式リンパドレナージュ実施前に、対象者に感染症状の無いことを確認した。

Ⅲ. 研究結果

1. 症例 1

1) 属性

16歳、高校生、女性

2) 主訴

手足の冷え、手足のしもやけ、月経前の下腹部の張り痛み、月経不順

3) 期間および実施回数

2009年12月～2010年2月の間に3回実施した。

4) 実施状況

(1) 1回目

①実施前の主症状: 手足の冷え

②実施前の実施者の観察: 四肢冷感、顔色および口唇色不良

③時期: 2009年12月

④場所: 対象者の自宅

⑤手技: 腹部、下肢

⑥実施後の実施者の観察内容: 実施開始より腸蠕動の亢進がみられた。実施後半には、四肢の冷感が消失し、温かくなっていた。実施後、口唇色もピンクとなり顔色も良好となった。

⑦実施後の対象者の感想: 実施直後、手足が暖かくなりとても気持ちよくなり、半日持続した。実施直後から翌日までお腹がグルグルした。

(2) 2回目

①実施前の主症状: 手足の冷え、月経前の下腹部の張り痛みはあるが鎮痛剤の服用はしていない

②実施前の実施者の観察: 四肢冷感前回よりも冷たなくなり、前額部に多数のにきびがみられ、顔色および口唇色不良であった。

③時期: 2010年1月

④場所: 対象者の自宅

⑤手技: 顔、腹部、腰部、下肢 (実施後、自己コントロールのために足部の屈伸・屈曲運動を説明した)

⑥実施後の実施者の観察内容: 実施開始より腸蠕動の亢進がみられた。実施中頃には、四肢の冷感が消失し、温かくなっていた。実施後、口唇色もピンクとなり顔色も良好となった。

⑦実施後の対象者の感想: 実施中、前回の3倍くらいの速さで手足が暖かくなりとても気持ちよくなり、足の冷えは2日間なかった。自分で足の運動をすると冷えてもすぐ温かくなるようになった。手足は風呂上りは汗ばみフローリングの床に足跡が付くようになった。月経前の下腹部の張り痛みが無くなった。

(3) 3回目

①実施前の主症状: 月経前の下腹部の張り

- ②実施前の実施者の観察：四肢冷感なし，前額部のにきびが前回より少なくなった。顔色および口唇色は普通であった。
- ③時期：2010年2月（月経1週間前）
- ④手技：顔，腹部，腰部，下肢
- ⑤実施後の実施者の観察：実施開始より腸蠕動の亢進がみられた。実施中頃には，四肢が温かくなっていた。実施後，口唇色もピンクとなり顔色も良好となった。
- ⑥実施後の対象者の感想：実施中，血液が全体的に流れるような感じがした。実施後1週間，手足の温かさが続いた。足は直ぐ温まるようになり，この冬はしもやけで泣かずにすんだ。実施直後，下腹部の張りはなくなった。
- ⑦3回目以後の経過：その後の月経は，間が2，3日あっただけで3週間続いたため，婦人科を受診し，ピルを服用し改善した。同年10月に入り，去年まではスリッパが必要だったが，足はまだ冷えていなかった。しかし，月経前の下腹部の張りや痛みが強くなり，月経周期が乱れていた。

2. 症例2

1) 属性

24歳，美容師，女性

2) 主訴

月経時の下腹部痛で，初日は鎮痛薬を飲んでも仕事にかがみこむこともたびたびあり，仕事を早退する事もあった。月経前には，下腹部痛，下肢浮腫および下肢の疼痛があった。

3) 期間および実施回数

2009年11月～2010年2月の間に3回実施した。

4) 実施状況

- (1) 1回目
- ①実施前の主症状：月経1週間前の不快症状（下腹部痛，足のむくみと痛み），月経時の下腹部痛
- ②実施前の実施者の観察内容：下肢浮腫軽度，下肢静脈瘤軽度
- ③時期：2009年11月（月経1週間前）
- ④場所：美容室
- ⑤手技：顔，腹部，腰部，下肢
- ⑥実施後の実施者の観察内容：実施開始より腸蠕動の亢進がみられた。実施後，下肢の静脈瘤が消失した。
- ⑦実施後の対象者の感想：実施前に履いていたロングブーツが緩くなった。血行が良くなったのか，体がポカポカだった。帰宅後，顔が小顔になっており，母親に「痩せた？」と聞かれた。施術後の月経では，全くといってよいほど月経

痛がなかった。月経前の下腹部の痛みや足のむくみや痛みが和らいだ。

(2) 2回目

- ①実施前の主症状：なし
- ②実施前の実施者の観察内容：下肢浮腫なし，下肢静脈瘤なし
- ③時期：2010年12月（月経1週間前）
- ④場所：美容室
- ⑤手技：顔，腹部，腰部
- ⑥実施後の実施者の観察内容：実施開始より腸蠕動の亢進がみられた
- ⑦実施後の対象者の感想：施術後の月経では初日の月経痛がなくなった

(3) 3回目

- ①実施前の主症状：前回，施術を受けなかったら，月経痛が強くて仕事を休んだ
- ②実施前の実施者の観察内容：下肢浮腫なし，下肢静脈瘤なし
- ③時期：2010年2月（月経1週間前）
- ④場所：美容室
- ⑤手技：顔，腹部，腰部
- ⑥実施後の実施者の観察内容：実施開始より腸蠕動の亢進がみられた
- ⑦実施後の対象者の感想：施術後の月経では初日の月経痛がなくなった
- ⑧3回目以後の経過：DVTMを受けなくなっただけから，1回目の月経はそれほど辛くなかったが，その後は前と同じくらい辛いときもあった。

IV. 考察

今回，日常生活における身体症状として手足の冷え，月経前の下腹部の張りや痛み，下肢の浮腫・静脈瘤，月経痛のある2名の女性に対し，DVTM式リンパドレナージュを実施した。その結果，それぞれの症状に対し，本人の感想および実施者の観察から症状の改善が認められた。

DVTM式リンパドレナージュは，表在するリンパ管やリンパ節のみでなく，さらに深部にある静脈にも作用し循環を促すことでリンパ液を動かし，吸収率を高めることから，症例1の月経前の下腹部の張りや痛み，症例2の下肢の浮腫，静脈瘤の消失がみられたと考える。さらに，2症例ともに「体が温かくなった」という自覚と実施者の観察から皮膚温の上昇が認められたことは，DVTM式リンパドレナージュにより，リンパ液や静脈の循環が改善され末梢血管に動脈血が流れ込んだためであると考えられる。

また，月経随伴症状は，プロゲステロンの増加に伴う水分貯留によるむくみ，腹部膨満，ま

た月経期のプロスタグランデインの増加による疼痛の感受性亢進や血行不良による月経痛などがあげられる。このように、月経随伴症状のむくみや月経痛は水分貯留や血行不良が原因の1つであるが、冷えの自覚と月経随伴症状との関連性も指摘されており⁹⁾、冷え性を訴え月経痛を強く感じた被訓練者が、皮膚温の上昇により、血液循環が良くなり月経痛の緩和を訴えた¹⁰⁾という指摘がある。ゆえに、今回の症例2においては、DVTM式リンパドレナージュにより、血液循環が改善され、月経時まで持続したため、月経痛の消失がみられたと考える。

V. おわりに

本研究において、DVTM式リンパドレナージュにより水分貯留や血行不良による手足の冷えや月経随伴症状といった日常の身体症状の改善が認められた。さらに月経前にDVTM式リンパドレナージュを実施することで、月経痛が改善する可能性が示された。

ただし、本研究の成果は対象者が少なく、効果の測定が対象者の感想と実施者の観察に留まっているため、直ちに一般化することはできない。しかし、今後もDVTM式リンパドレナージュの研究に取り組んでいくことで、薬物に頼らない日常の身体症状の緩和方法の一つが確立されたと考えられる。

引用文献

- 1) 定方美恵子、佐藤悦、他、女性の冷え性の実態と冷房使用・食生活の関係—年代的特徴を中心に—。新潟大学医療技術短期大学部紀要；1997. 6 (1) : 47-58
- 2) 今井美和、赤祖父一知、他、成人女性の冷えの自覚とその要因についての検討。石川看護雑誌；2007. 4 : 55-64
- 3) 土屋基、鈴木勝彦、他、異なる気候条件下で暮らす女子高校生の「冷え性」と生活状況の検討。民族衛生；2005. 71 (5) : 207-218
- 4) 内山須美子、齋藤一人、女子学生の健康管理に関する一考察。白鷗女子短大論集；2001. 28 (2) : 93-107
- 5) 小島和暢、志渡晃一、他、若年女子の体重と自覚症状。日本公衆衛生雑誌；1994. 41 (2) : 126-130
- 6) 高尾文子、東真由果、他、大学生の冷え性に関する研究—疲労および食生活との関連—。Biomedical Thermology; 2005. 24 (3) : 51-57
- 7) 近藤正彦、岡村靖、冷え性の病態に関する統計的考察。日本産婦人科学会雑誌；1987. 39 (11) : 2000-2004
- 8) 厚生労働省、生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書。1999
- 9) 高山紗代、河合晴奈、他、石川県北部における女子中学生の冷えの自覚の実態調査。石川看護雑誌；2010. 7:71-79
- 10) 濱田哲郎、国崎千絵、皮膚温バイオフィードバックトレーニングの適用による健常女性の月経痛の緩和についての一研究。久留米大学 Psychological Research; 2002.1 : 1-8