



ほほえみ

第291号
令和5.1.1発行



1月のテーマ

足のむくみ

むくみとは、体内の水分バランスが崩れ、細胞の間の水分が異常に増加した状態のことをいいます。体の中で最もむくみが起こりやすいのが足です。心臓から遠い位置にあり、血液の流れが悪くなりやすい事と、重力の関係で水分がたまりやすいからです。



□□□□□□

原因は2つ!

- ① 疾患による足のむくみ
- ② 生活習慣による一過性のむくみ

→ ここでは②の生活習慣による一過性のむくみについて説明します。

生活習慣による一過性のむくみは、あまり心配はいりません。

原因によって

専門科が異なります。

気になるよう時は

まずはかかりつけ医に

相談しましょう。



原因と

対処

① 食生活の乱れ

塩分を摂りすぎると、体が塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込むようになります。その結果、体内に水分が抱え込まれむくみが起こります。日本人の1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。カリウムやビタミンEを含む食品を摂ると余分な水分を排出させる効果や血行促進作用効果があります。

② 運動不足

ふくらはぎの筋力低下があると足からの血液を心臓に送るポンプ機能が悪くなるため、むくみやすくなります。また、立ち仕事など同じ姿勢をとり続けることで、足首やふくらはぎが動かず足のむくみの原因となります。

日常生活の中で、簡単な運動やストレッチを取り入れてみましょう。立ち仕事が続く場合、足首を回したり踵の上げ下げをするだけでも効果的です。

③ 身体の冷え

身体の冷えがあると血の巡りが悪くなる。毛細血管の血液循環も悪くなるため足のむくみの原因となります。

足首まで覆われる靴下を履くなど衣類の調整を行いましょう。

湯たんぽや電気あんか、ホットアイロの使用は、低温火傷を起こす危険性があるので避けましょう。