



2017

6

No.470



■特集

早めの気づきと予防が大切
産後うつ

〈好評連載〉

子どもの健やかな成長を支援する
プロの知識・プロの技術
「産後うつを予防するために」
楽しいフィットネスプログラム
「子どもから高齢者まで楽しめる
『またぎエクササイズ・遊び編』」

6月4日~10日は
歯と口の
健康週間
です



健康づくり Q & A

Q 足のおむくみで悩んでいます。原因や改善法を教えてください。(女性・42歳)

お答えいただいた方 林 忍 / 横浜血管クリニック院長

A 残な水分がある状態」

むくみとは、医学的には「皮下組織に過剰な水分がある状態」と定義づけられます。血液循環の中で、重力に逆らって足から心臓に戻る血液のポンプの役割は、ふくらはぎの筋肉が果たします。これがなんらかの理由でうまくいかなくなると、ふくらはぎで血液が停滞して足がむくむのです。

むくみには、一過性のものと慢性的なものがあります。

●一過性のもの

病気が原因のむくみ以外は生活習慣に原因があると言っても過言ではないでしょう。寝不足などの不規則な生活、ストレスの蓄積、栄養の偏りによる肥満や過度なダイエット、そこに運動不足が加わり、筋肉が衰えポンプ機能が低下し、肌もハリがなくなり、むくみ体質になる原因になります。

●塩分のとりすぎ
塩分は水分を抱え込む性質があり、余分な水分をうまく排出できなくなる。

●ミネラル、ビタミン、たんぱく質の不足
特にカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルや、ビタミンB₁、たんぱく質の不足が要因になる。

●アルコールのとりすぎ
アルコールは血管内脱水の作用があるため、飲みすぎると体の水分が失われ、血液濃度が高くなる。体は危険を回避するために血管内に水分を取り込もうとする。

●体温調節不足
エアコン等で温度変化のない環境で過ごす、発汗等の自律神経の働きが鈍くなり、水分代謝が低下する。

●体の冷え
体の冷えは血行不良によるもので、足の毛細血管まで血液が循環しなくなる。そのため血液やリンパの流れが滞る。

そのほか、生活上の問題点は次のものが考えられます。

●長時間同じ姿勢でいる

立ち仕事やデスクワークなど、同じ姿勢をずっと続けると、ふ

●女性特有のむくみ
女性は男性よりも筋肉量が少ないため、足がむくみやすい傾向にある。妊娠や生理など、ホルモンが影響する場合もある。

●顔やまぶたがむくむ
●尿の出が悪い
●坂道や階段で息が切れる、疲れやすい
●などに注意し、これらの症状があれば一度血管外科の専門外来を受診したほうがよいでしょう。

●慢性的なもの
一過性のむくみの原因にあてはまらず、数日間むくみが続くような場合には病気の可能性もあるため、できるだけ早めに病院を受診しましょう。

●足の血管がポコポコと浮き出ている(下肢静脈瘤)
●足の痛みが伴っている
●急に体重が増えた

むくみを解消し予防するには、むくみや辛い生活を改善することが必要です。前述したように、一過性の足のむくみは生活習慣の改善によって解消できます。また予防によって、むくんでしまっても、その程度を和らげることが可能です。

POINT

保健指導等に携わる人は

むくみが一過性のものか慢性的なものか確認することが、まずは重要です。一過性の場合は、次のような生活習慣の改善をすすめてみましょう。

マッサージ・ストレッチは、もむのではなく、なでるようにしてリンパ液の流れを改善します。また、ふくらはぎにある腓腹筋やヒラメ筋をストレッチでほぐすことで、血流の流れをよくし血行を促進します。運動では、ウォーキングや階段の上り下りなどは、筋肉を鍛えポンプ機能を働かせます。食事は水分・塩分を適量とり、バランスのよい食生活が大切です。そして、就寝時は足を少し高くして、十分な休息をとることを伝えましょう。また、弾性ストッキングはむくみの軽減に有効なため、場合によっては適切な使用方法をアドバイスしてみましょう。