

野田聖子「生死の境を彷徨った息子が、小学生になって」

婦人公論

Fujinkoron

№1474 570yen 2017

7/11



〈特集〉長生き時代の生活術 老後の安心を 手に入れる

子どもに迷惑かけたつて
いいじゃない？

桐島洋子×
上野千鶴子

〈収入、生活費、医療と介護費〉
あなたの年金生活を
シミュレーション！

平均寿命100歳時代を
みすえた食生活
白澤卓二

〈私のチャレンジ〉
財前直見／由美かおる

ルポ「最期まで自分の意思で
「尊厳死」という選択

北斗晶×

佐々木健介

子どもが巣立つたら
夫婦でどう過ごすか

〈とどめを忘れたあなたに〉
人生に必要な
性と愛

蜷川有紀

私の創作を支える
猪瀬直樹さんとの恋

「死ぬまでセックス」の呪縛に
どう向き合うか

デーモン・インマジック

愛する人のいるところが帰る場所

表紙・原田美枝子

心とからだの養生学 34

おのの麻里 イラスト
鈴木裕子 取材文

“むくみケア”で すつきり脚を手に入れる

暑くなると、涼しげなスカートやワンピースが着たくくなります。

でも、「脚がむくんでボテツとしている」

「血管が目立って露出できない」と、

自信をもてない人も多いのでは？

もしかするとそれは病気のサインかもしれない。

セルフチェックと毎日のケアで、

キュツと引き締まった脚をめざしましょう



お話を聞いたのは
林 忍先生

はやししのぶ 横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学病院外科非常勤講師。慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。これまで数多くの動脈瘤、下肢静脈瘤、リンパ浮腫、血栓症等の血管外科臨床に従事。下肢静脈瘤の累計症例数は6000以上にのぼる

一晩寝てもむくみがおさまらない……。慢性的なら病気のサインかもしれない。

むくみの正体は排出されない水

夕方になると足がパンパンに張って靴がきつい、靴下の跡が消えない、若い頃に比べて足首のあたりがポテツとしてきたなど、脚にむくみを感じている人は多いようです。厚生労働省の国民生活基礎調査（平成25年実施）では、日本人女性の46・3%が「むくみを感じている」という結果に。さらに、加齢とともに割合は増え、70代では78・7%、80代では100%の女性がむくみを訴えていることがわかりました。

横浜血管クリニック院長の林忍先生は、むくみとは「組織の間に水が溜まった状態」だといいます。組織間の水とは、正確には「間質液」と呼ばれるもの。「血液によって運ばれる酸素や栄養は、体じゅうに張り巡らされた毛細血管を通り、間質液として細胞に送り届けられます。と同時に、間質液には二酸化炭素や老廃物などを毛細

血管やリンパ管へ運ぶ役割が。通常、血管から滲み出る間質液と血管に戻る間質液の量は同じになるようプログラミングされているのですが、何らかの原因でそこにトラブルが生じると、組織間に水が溜まったままになるのです（林先生。以下同）

むくみには、一過性のものと慢性的なもの2種類があります。「一過性の場合、原因の多くは生活習慣にあります。塩分の摂りすぎやお酒の飲みすぎなどは、水分バランスを乱すもと。また、ふくらはぎの筋肉が血管のポンプ機能を果たすため、運動不足や長時間同じ姿勢をとることが続くとその機能が弱まり、脚がむくみます。なお睡眠時など、横になると脚の血液が心臓に戻りやすくなるので、睡眠時間が少ないとむくみやすくなります」

症状が1カ月以上続いたら、危険信号

もつとも、一過性のむくみは生活

習慣を改め、体調を整えることで予防・解消することができま

す。とくに脚は、ふくらはぎの筋肉をよく動かして鍛えれば、かなりスッキリするはず。問題は、むくんだ状態が1カ月以上続く慢性的なもの。大きな病気のサインである可能性が高いから

です。「とくに気をつけたいのが、心臓や肝臓・腎臓、甲状腺。これらにトラブルが起きると体は慢性的にむくみます。また、片脚だけがむくむ場合は、深部静脈血栓症、いわゆるエコノミークラス症候群やリンパ浮腫などの疑いが。エコノミークラス症候群は命を脅かすことにもなりかねないので、『たかがむくみ

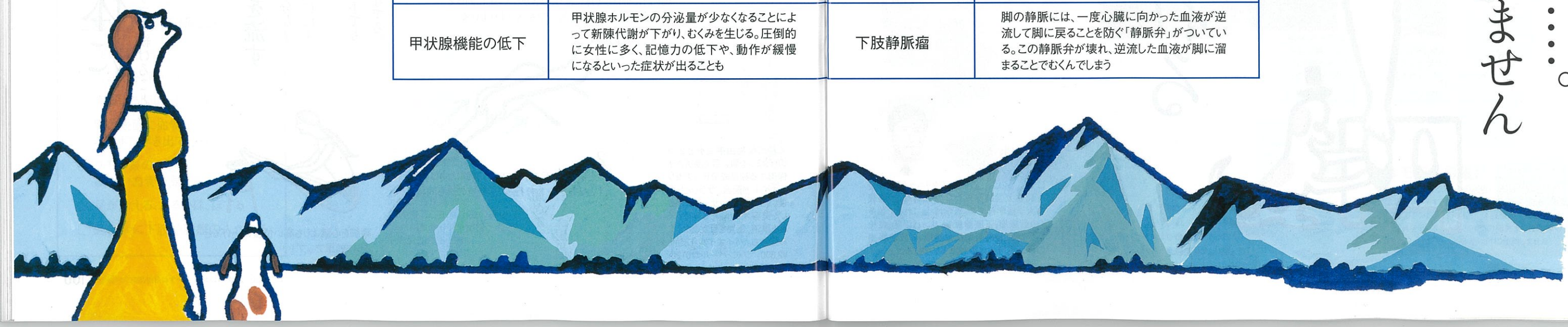
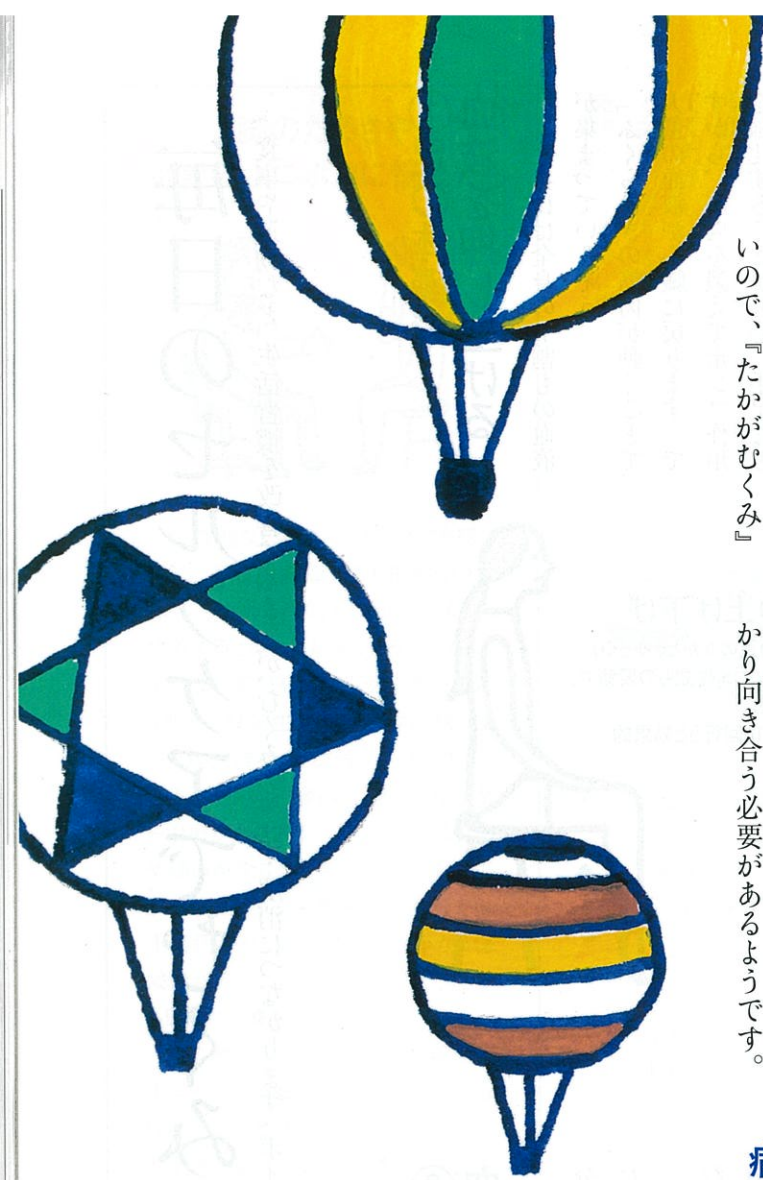
と放置するのはとても危険です」

また、30代後半から女性に多く見られるようになるのが下肢静脈瘤。「脚の静脈についている『弁』が壊れて血液が逆流し、血管内に滞って血管が瘤（こぶ）のように浮き出してしまう病気で。妊娠・出産を機に発生することが多く、経産婦の2人に1人が発症しているというデータもあります。なお、血管が浮き出していないようでも、太っていて目立たないだけで、実は血液が逆流しているケースも少なくないのです」

きれいな脚を手に入れるためだけでなく、いつまでも健やかに過ごすためにも、一度、脚のむくみとして向き合う必要があるようです。

病気が原因で起こるむくみ

心臓の障害	心臓に何らかの障害があるために、ポンプの役割を正常に果たせなくなり、血行が悪くなってむくみを引き起こす。いわゆる「心不全」の状態によって起こる	リンパ浮腫	全身に張り巡らされたリンパ管内のリンパ液の流れが、何らかの原因で滞り、四肢に溜まった状態。がんの術後に起こることが多いが、原因もなく突然発症する「特発性リンパ浮腫」の場合も
肝臓や腎臓の障害	肝臓に何らかの障害があると、血液の浸透圧を調整する「アルブミン」の量が低下し、むくむ。腎臓もまた、何らかの障害があると余分な水分が排出できず、むくみを引き起こす	深部静脈血栓症 (エコノミークラス症候群)	バスや飛行機での長時間移動や、入院による寝たきりなど、同じ姿勢をとり続けて脚の静脈に血栓ができることで、静脈血が心臓に戻りにくくなり、脚がむくむ
甲状腺機能の低下	甲状腺ホルモンの分泌量が少なくなることによって新陳代謝が下がり、むくみを生じる。圧倒的に女性に多く、記憶力の低下や、動作が緩慢になるといった症状が出ることも	下肢静脈瘤	脚の静脈には、一度心臓に向かった血液が逆流して脚に戻ることを防ぐ「静脈弁」がついている。この静脈弁が壊れ、逆流した血液が脚に溜まることでむくんでしまう



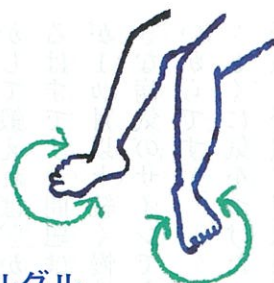
毎日のセルフケアでむくみにくい体に

食事や運動など、生活習慣を改善することが、むくみの予防・解消につながります。ポイントは、「毎日こまめにケアを続けること」です

①足の体操で血液を押し上げる

下半身には全身の7割もの血液が集まっているそう。

「ふくらはぎの筋肉が動くことで、大量の血液が心臓に戻ります。ですから、筋肉を鍛えてポンプ作用を強化することが肝心。手足など末端の血液が心臓へ戻るのを促すエクササイズも効果的です」(林先生。以下同)



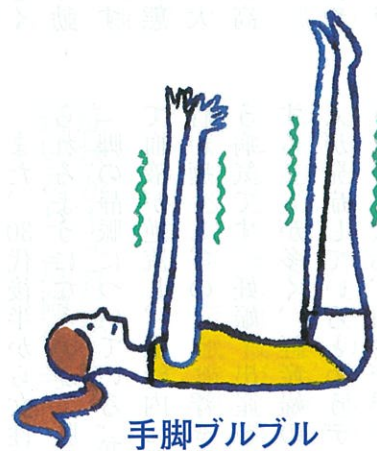
足首グルグル

両足を握りこぶし1つ程度あけて座り、かかとを床につけたまま、つま先を内回りにグルグル回す。同様に外回りも行う。各10回。仰向けに寝て行ってもいい



かかとの上げ下げ

イスに座り、両足のかかとをゆっくり上げ下げする。つま先立ちの要領で、立って行っても◎。1時間ごとに10回行うと効果的



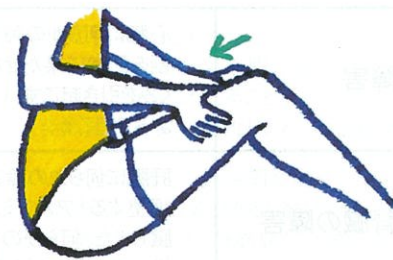
手脚ブルブル

仰向けに寝て、力を抜いてリラックス。両手両脚を上へ上げ、30秒～1分ほどブルブルと小刻みに震わせる

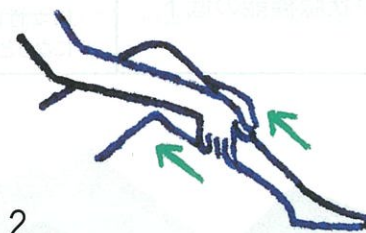
②マッサージで血液やリンパ液を流す

ふくらはぎに溜まった余分な水分や血液、リンパ液を心臓に戻すにはマッサージも有効です。

「太ももとふくらはぎを、手でもむのではなく、やさしく『なでる』のがポイント」



1 脚を前に伸ばして床に座り、ひざから太ももに向けて両手全体で包み込むように、やさしくさすり上げる



2 1と同様に、足首からひざの裏側に向けて行う。1と2を2～3分行ったら反対の脚も同様に



両脚を心臓よりも高い位置に上げるとさらに効果アップ!



4種の植物由来成分と2つのビタミンを肌に深く浸透させ保湿する独自成分ピュアセラリンオイル™配合。サラッとした使い心地の、マッサージにも適した美容オイル。たるみやむくみを解消、傷跡を目立たなくする働きも。バイオイル 125mL ¥2,800/ジャンパール☎0120-77-0469

③機能性靴下を味方につける

圧力を加え、下肢に余分な水分が溜まるのを防ぐ機能性ソックスを着用するのも、ひとつの手。

「なお、むくみのひどい人は医師の指導の下、医療用弾性ストッキングを着用するのがおすすめです」



医学に基づく段階圧力設計の適切な圧力値で、健康な脚へ導く機能性靴下。はくだけで歩行時の筋力サポートが最大30%アップ。メディキュット機能性靴下 M/L (男女兼用) オープン価格/レキットベンキナーザー・ジャパン (メディキュット) ☎0120-634-434

⑤寝る時は足を高くする

日中、重力で下肢に溜まった水分を戻すためにも、睡眠は大切。

「寝る時には足を高くしましょう。ただし、高すぎると腰を痛めます。厚さ10cm程度の座布団などを敷くだけで十分効果があります」



⑥体を冷やさない

体が冷えると血流が滞り、むくみやすくくなります。実は、夏こそ冷え対策が重要。

「エアコンの冷風は部屋の下部に溜まるため、脚の冷えにつながります。冷風が直接当たらないようブランケットや衣類で工夫しましょう」

また一日の終わりには、お風呂に浸かって体を芯から温めて。



細やかな炭酸と有効成分「芒硝」配合で温浴効果高め血行を促進し、冷え症や腰痛を改善。リラックス感のある香り。ほかに「月見草の香り」も。パブ和漢ごちも 月桂樹の香り 50g×9錠 オープン価格/花王 ☎0120-165-696

脚のだるさや血管のボコボコに悩んだら



慢性的な脚のむくみやだるさを感じたら、「下肢静脈瘤」の可能性が大。「命にかかわる病気ではありませんが、放置すると見た目が悪くなるだけでなく、不快な状態が続いて生活の質が下がります」(林先生)。治療法は症状によって異なりますが、血管がボコボコ浮き出る「伏在静脈瘤」には最新のレーザー治療がおすすめ。「この方法は出血や痛みが少なく傷跡もほとんど目立ちません。以前は治療費用が片脚で数十万円かかりましたが、2011年から保険適用となり、片脚で5万円ほど。しかも日帰り治療が可能です」。

この病気は経産婦に多く、妊娠時にホルモンの影響で静脈がやわらかくなり弁が壊れやすくなるのと、大きくなった子宮が脚のつけ根の静脈を圧迫するのが原因と考えられます。また、遺伝性が高いので家族歴のある人は要注意。立ち仕事をする人も発症のリスクが高まります。下記の症状が出ていたら早めに病院へ。「正しい診断、適切な治療を受けるためにも、ぜひ『血管外科』を受診してください」。

これが下肢静脈瘤のサイン

- 脚が疲れやすく、いつもだるい
- 普段から脚がむくみやすい
- 寝ている間に、よく足がつる
- 脚の表面に血管がボコボコ浮き出ている
- クモの巣のように細かい血管が見える
- 足が冷える、あるいは、ほてる
- 近親者に下肢静脈瘤の人がいる

④ミネラルで余分な塩分を排出
食事は薄味を心がけましょう。「味の濃い食事をしたら、塩分排出を促すカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含む食材を摂りましょう。血流を促すビタミンEも意識して摂ってください。なお、水分を控えると血流が滞ります。常温の水を少量ずつ、こまめに摂りましょう」



・カリウムを多く含むもの

アボカド、バナナ、キウイ、桃、ひじき、昆布、じゃがいも、ほうれん草、にんにく、納豆など

・ビタミンEを多く含むもの

アーモンド、ピーナッツ、アボカド、ほうれん草、モロヘイヤ、卵、しそ、ごまなど