

Introduction

そもそも“むくみ”の正体って何？ アラフォーがむくみやすいのはなぜ？

そもそも、むくみはなぜ生じるの
だろう？アラフォーになると特に
むくみやすくなる理由とは？
まずはその原因を詳しく解説。

**女性ホルモンのバランスの乱れが
アラフォーにむくみの大きな原因**

まず知っておきたいのが、むくみが起るメカニズム。
「人間の体の約6割は水分で、その3/4は細胞内に、1/4は細胞外にあります。細胞外の水分には血漿やリンパ液、細胞間を埋める間質液があり、これらの水分は細胞や血管を行き来して栄養を届けたり、老廃物を除去したりしています。通常は血管から滲み出る水分と、血管に戻る水分の量は一定に保たれているのですが、なんらかの原因で、血管から細胞間に出る水分が増えたり、血管からリンパ管に吸収される水分が減ると細胞間に余分な水分がたまりま



私が解説します！
横浜血管クリニック院長
林 忍先生
慶應義塾大学病院外科非常勤講師。血管外科専門医として下肢静脈瘤やリンパ浮腫などさまざまな血管の病気の診療を行う

むくみには一過性のものと、なんらかの病気が原因のものがあり、ほとんどの場合は一過性のものなんでしょう。「一過性のむくみは生活習慣に原因が。塩分をとりすぎて血液の塩分濃度が上がると体は濃度を薄めようとして水分をため込むのでむくみます。また、お酒を飲むと体の水分が失われ血液濃度が高くなるため体は濃度を低くしようと、この時の余剰な水分がむくみになります。また、脚がむくむ人が多いと思いますが、脚の血液を心臓に押し戻す時にポンプとして働くのがふくらはぎの筋肉。長時間同じ姿勢で脚を動かさなかったり、運動不足で筋肉が減っているためポンプが働かず血液が停滞し、むくむのです。そのほか冷えや栄養不足もむくみの原因です」
では、アラフォーになるとむくみやすくなる理由とは？
「女性は生理前に黄体ホルモンが分泌されるので体に余分な水分がたまりやすいのですが、アラフォーになると女性ホルモンの減少に伴い、バランスが乱れるためむくみやすくなるのです。ただ、アラフォー以降のむくみは下肢静脈瘤という病気のケースもあるので、症状がひどい人は放置せず早めに病院へ」

むくみの主な原因はコレ！

食事

塩分やアルコールのとりすぎは体内の水分バランスを乱し、むくみを招く。加齢でカリウムやカルシウム、マグネシウム、ビタミンB₁、タンパク質が不足することも原因に。

運動不足

運動不足で筋肉が減ると、脚の血液を心臓に押し戻すポンプ作用がうまく働かず血液が脚に停滞してむくみに。筋肉は加齢によっても減少し、アラフォーのむくみはこれも原因。

冷え

体が冷えて血行が悪くなると脚の毛細血管まで血液が循環しなくなり、血液やリンパの流れが滞ってしまい、むくみにつながる。冬は体が冷えやすいのでむくみやすい。

ホルモンバランスの乱れ

女性は生理前に黄体ホルモンの分泌量が増えると体に水分をため込みやすくなり、むくみやすくなるが、アラフォーになると女性ホルモンが減少してバランスが乱れるためむくみやすくなる。

Attention!

むくみを放置すると…こんなことにも!? 下肢静脈瘤にご用心!

むくみのほか、脚の血管がこぶのように膨らんだり、浮き出て見えたなら下肢静脈瘤の可能性が。下肢の静脈には血流が重力によって足先へ逆流しないよう弁がついているが、この弁が壊れると正しく閉じず血流が逆流し、うっ血が生じて血管の拡張や蛇行が起こりこぶができる。これが下肢静脈瘤。むくみや痛み、色素沈着などが起き、進行すると潰瘍ができることも。アラフォー以降の女性に多く、妊娠・出産時にもなりやすいほか、立ち仕事の人、肥満、高血圧、糖尿病の人にもなりやすい。遺伝も関係している。

治療法は?

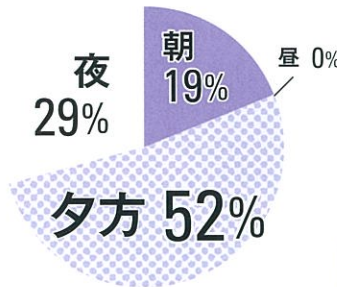
弾性ストッキングを履く方法や、硬化剤を血管に注入し静脈瘤を消失させる方法がある。さらに最近注目されているのは保険診療が認められた「血管内焼灼術」(レーザー治療)。これは血管内にカテーテルを挿入し、レーザーを照射して静脈をふさぐ治療法。痛みもなく、日帰り手術が可能で傷跡も目立たず、根治度も高い。

Enquête

アラフォーの9割以上が、むくみを感じているという事実!

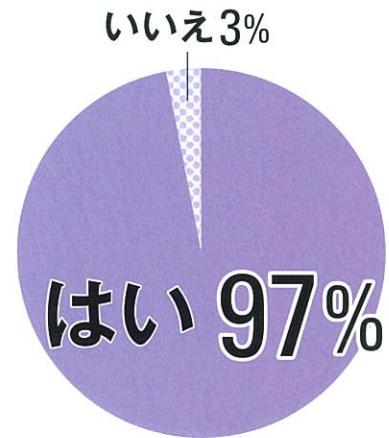
マリソル読者にむくみに関するアンケート調査を行ったところ、頻度や部位は違うものの、9割以上の方がむくみを感じ、若いころより症状を感じている人が多いことが判明!(マリソル調べ)

一日の中で一番むくみを感じるのはいつですか?



一日のうちで最も多くの方がむくみを感じるのが夕方、続いて夜。座り仕事や立ち仕事などで、夕方以降になると脚がむくむという人が圧倒的に多いようだ。また、朝にむくむという人は、お酒を飲んだ翌日に顔がむくむというケースが多数。

むくみを感じることはありませんか?

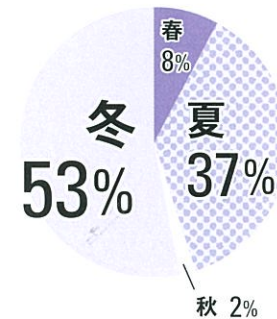


むくみを感じる人が、なんと97%!ほとんどの女性がむくみを感じているという結果に。むくみは女性にとって切っても切り離せない悩みのようだ。

季節の変わり目になるとよくむくむ気がします。だから、むくむ度合いで、あ、季節が変わった!とわかることも。うれしくない……

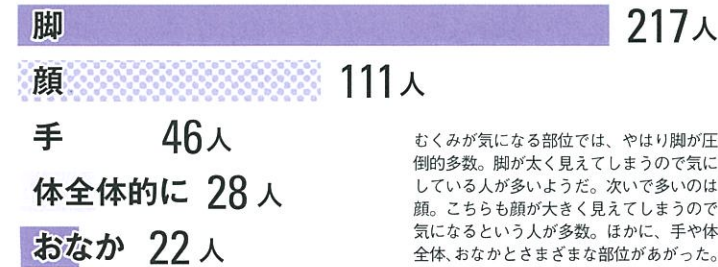
(39歳・自営業)

季節的にはどのくらいの時期が一番むくみを感じますか?



一年のうちで最もむくみを感じやすい時期は冬が53%。夕方になるとブーツや靴がきつくなってむくみに気づくというケースが多数。次いで多いのは夏の37%。これはビールなど冷たいものの飲みすぎや冷房冷えが原因!

どの部分のむくみが一番気になりますか?

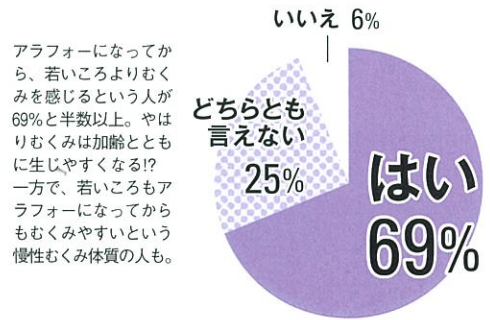


むくみが気になる部位では、やはり脚が圧倒的多数。脚が太く見えてしまうので気にしている人が多いようだ。次いで多いのは顔。こちらも顔が大きく見えてしまうので気になるという人が多数。ほかに、手や体全体、おなかとさまざまな部位があがった。

座りっぱなしのデスクワークデイには必ず、夕方になると脚がパンパンでつらい……。最近では脚だけでなく、おなかのあたりもむくむように

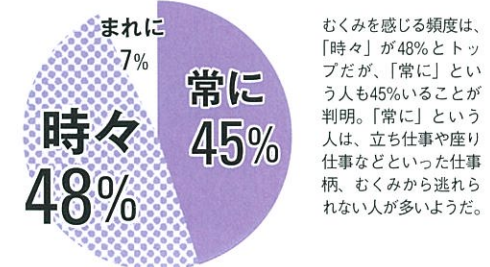
(41歳・会社員)

そのむくみは若いころと比べてアラフォーになってからのほうが感じますか?



アラフォーになってから、若いころよりむくみを感じるという人が69%と半数以上。やはりむくみは加齢とともに生じやすくなる!?一方で、若いころもアラフォーになってからむくみやすいという慢性むくみ体質の人も。

どのくらいの頻度で感じますか?



むくみを感じる頻度は、「時々」が48%とトップだが、「常に」という人も45%いることが判明。「常に」という人は、立ち仕事や座り仕事などといった仕事柄、むくみから逃れられない人が多いようだ。

40歳を過ぎたくらいから、気づくと脚や手がパン!とむくんでいることが多くて。特に睡眠不足の日は、むくみがひどくてキモチワルイ!

(43歳・会社員)



Attention!

生活改善してもひかないむくみは病気のサイン?

生活を改善してもむくむなら病気が潜んでいる場合も。むくみが生じる病気のひとつが全身のリンパ液の流れがなんらかの原因で滞り、四肢にたまるリンパ浮腫。また、心臓や肝臓、腎臓に障害があったり、甲状腺機能が低下している可能性も考えられる。飛行機での長時間移動などで症状が出たら、長時間同じ姿勢を続けることで脚の静脈に血栓ができて静脈血が心臓に戻りにくくなるエコノミークラス症候群の可能性も。むくみがなかなか改善しないなら早めに病院へ。

ワンピース(ベージュ)¥13,000・
パンツ¥9,500/ヨギー
(ヨギー・サンクチュアリ)



おすすめ食材はこれ!

カリウム含有食品

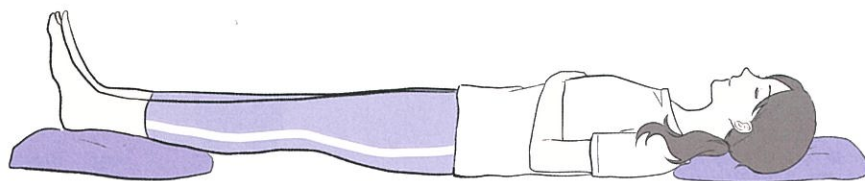
カリウムが多い食品は、昆布やワカメなどの海藻類のほか、バナナ、キウイ、アボカド、じゃがいも、ほうれん草、切り干し大根、大豆、納豆、小豆など。

ビタミンE含有食品

ビタミンEが多い食品はアーモンド、ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、オリーブオイル、アボカド、ほうれん草、かぼちゃ、モロヘイヤ、卵、ごま、ウナギなど。

POINT4 睡眠の質を上げる

一日、立ち仕事などをしていると重力で脚に余分な水分が停滞しがち。これを押し戻すのに睡眠は重要で、体を横にすることで下肢の水分が心臓に戻りやすくなる。脚を少し高くして寝るとさらにむくみが解消しやすくなりおすすめ。



寝る時に、座布団などを脚の下に敷いて足を高くして寝るとむくみ予防に。ただし高すぎると腰を痛めるのでNG。10~15cm程度の厚さの座布団などを敷くだけで十分に効果がある。

POINT2 24時間、体を冷やさない工夫を!



座り仕事が続くと脚の血流が悪くなって冷えもむくみも生じやすいので、膝かけやレッグウォーマーなどを利用して足もとの冷え対策を。冬はカイロなどを利用するのもおすすめ。

冷えはむくみのもとなので、とにかく冷え対策は万全に。冷えやすい環境で長く過ごす時は必ずはおりものなど衣類で保温を。また入浴は手っとり早く血流をよくできるので毎日の習慣に。

POINT3 むくみを押し出す食生活を意識!

塩分は毎日の食事ですいとりすぎてしまいがちだから、体の余分な塩分を排出するカリウムが多い食品をとるのを習慣にするのが◎。血行を促すビタミンEが多い食品も積極的にとって。

今日から始めるべきは、“むくみを寄せつけない”生活

Check!

こんなあなたはむくみやすい

- お酒をよく飲み、飲む量も多い
- 味つけが濃い食べ物が好き
- 体を動かすのが苦手で、運動をしていない
- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる
- 立ちっぱなしや座りっぱなしでいることが多い
- 過度なダイエットをしている
- 肉や魚などは食べないようにしている
- 睡眠不足が続いている
- 一日に2ℓ以上、水分をとっている
- ストレスがたまっている

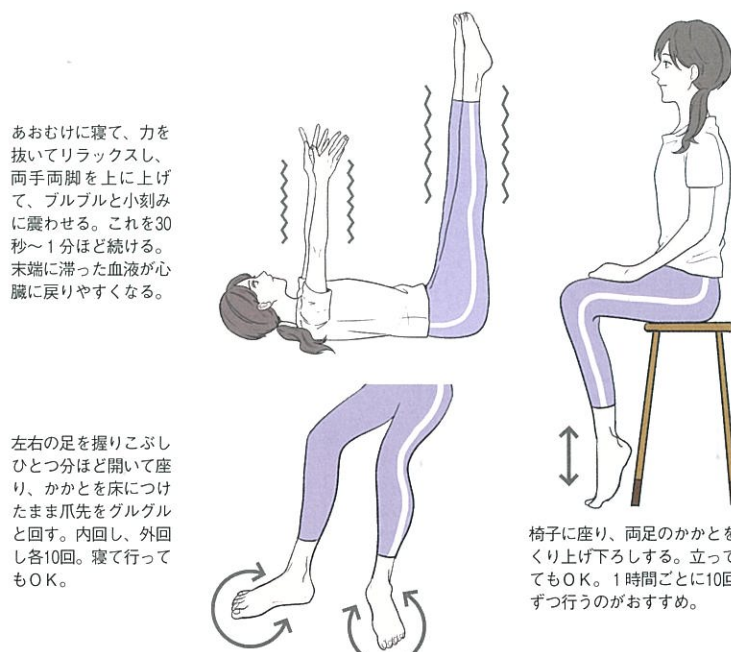
多く当てはまった人ほどむくみやすい

上の項目は、すべてむくみを招く習慣。多く当てはまるほどむくみ度はひどくなりやすいので要注意。こんな習慣は早速今日から見直して。

むくみを防ぐためにまず欠かせないのは生活習慣の改善。ちょっとした心がけでむくみは防げるから早速実践してみてください。

脚の筋肉を鍛える習慣をつけ、食事でもむくみ予防成分の補給を
よく体がむくむという人は、ふだんの生活習慣に問題があるので、まずそれを改善すべき。
「脚がむくみやすい人は、運動不足などで脚の筋肉が減っている可能性大。よく歩くようにするだけでもいいので体を動かして脚の筋力を鍛えましょう。座り仕事など同じ姿勢が続く時も、時々動き回るようにしてむくみ予防を。かかとの上げ下げなどちょっとした運動でふくらはぎの筋肉が動けば、末端の血液が心臓に戻りやすくなるので仕事の合間などに取り入れましょう。マッサージをして滞った血液やリンパ液を流すのも効果的です。体を冷やさないこともむくみ予防には不可欠なので、湯船にゆつくりとつかる習慣をつけるのもよいですね」
また、偏った食事の改善も大切。

「まず塩分やアルコールのとりすぎを控えましょう。ふだんから体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムやカルシウム、マグネシウムを多く含む食品をとるようにするとむくみが防げます。血液の循環をよくするビタミンEが多い食品をとるのもおすすめです。また、タンパク質が不足するとむくみやすいので、ダイエット中などといった理由で肉や魚などのタンパク質を抜いたりせず、しっかりと取りましょう。そもそも過度なダイエットは栄養の偏りを招くうえ、筋肉の減少も招いてむくみ体質になるのでNGです」
「ストレスや睡眠不足も改善すべき。ストレスがたまっていたり、睡眠不足が続いたりすると、自律神経のパラシスが乱れ、水分代謝機能も乱れてしまつてむくみやすくなります。十分な睡眠をとるようにし、なるべくリラックスできる時間を増やしてストレスをためない工夫をしましょう」



あおむけに寝て、力を抜いてリラックスし、両手両脚を上に向けて、ブルブルと小刻みに震わせる。これを30秒~1分ほど続ける。末端に滞った血液が心臓に戻りやすくなる。

左右の足を握りこぶしひとつ分ほど開いて座り、かかとを床につけたまま爪先をグルグルと回す。内回し、外回し各10回。寝て行ってもOK。

適度な圧力を与えることで、下肢に余分な血液がたまるのを防ぐ医療用の弾性ソックス。林先生のクリニックでも購入可能。セラフィット¥3,500~

椅子に座り、両足のかかとをゆつくり上げ下ろしする。立って行ってもOK。1時間ごとに10回程度ずつ行うのがおすすめ。



POINT1 体の“ポンプ機能”を強化する

脚の筋肉を鍛えると末端に滞っていた血液やリンパ液を心臓に押し戻す力が強まるので、左のような簡単にできる運動をこまめに取り入れて。着圧ソックスを利用するのもおすすめ。