

# むくみ しらずの体

## むくみとは・・・

むくみとは、間質液が正常に代謝されず、余分な水分や老廃物が皮膚の下に過剰にたまった状態。

体内の水分は、約3分の2が細胞内に含まれている細胞内液、3分の1が細胞の外にある細胞外液に分けられます。

細胞内液と細胞外液は、細胞膜や血管壁を通じて常に交換が行われているので、水分の量は一定でなくてはなりません。

このバランスが何らかの原因で崩れると、細胞外液の間質液が増えることがあります。

それが余分な水分となって体内に滞留し、むくみとなって表れます。



指で押して

むくみチェック

足首の少し上を指で20～30秒押さえます。指を離れた時に、指の跡がくぼんでしばらく残れば体がむくんでいると確認できます。



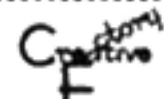
(1)

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

## 一過性のむくみ

### 長時間の立ち仕事・同じ姿勢

▼筋肉が疲労し、血液が心臓に戻りにくくなり、むくみを生じることがあります。

### 疲労・不規則な生活

▼ホルモンバランスや自律神経の乱れによってむくみを生じることがあります

### 塩分の過剰摂取

▼塩分を摂りすぎると、体は浸透圧のバランスを保とうとして余分な水分を溜め込もうとします。その結果、体内の水分量が増加してむくみを生じることがあります。

### ホルモンによるもの

▼特に月経前は女性ホルモンの一種、黄体ホルモンの影響でむくみを生じることがあります。

### 過度のダイエット

▼体内の水分浸透圧バランスを保つために必要なたんぱく質が減少することによって、むくみが生じることがあります。

### 下着や衣類、靴による締め付け

▼下着などにより体が締め付けられると、血管も締め付けられるため血液の流れが悪くなり、むくみを生じることがあります。

(2)



## 病気などが原因のむくみ

### 心臓の病気

▼心臓のポンプ作用が低下すると、血液の循環が悪くなり、むくみを生じることがあります。(足からむくむことが多い)

### 肝臓の病気

▼肝硬変など肝臓の働きが低下すると、たんぱく質の一種であるアルブミンの育成が低下して、体内の水分浸透圧が崩れてしまい、むくみを生じることがあります。(腹部からむくむことが多い)

### 腎臓の病気

▼腎臓の働きが低下すると、血中のたんぱく質が減少し、むくみを生じることがあります。(顔からむくむことが多い)

### 甲状腺など内分泌の病気

▼甲状腺機能低下症などによるむくみは、まぶたや顔、唇などに出ることが多く、指で押してもへこまないこともあります。

### 消化器系の病気

▼消化器系に栄養吸収などを低下させるような病気があると、たんぱく質の吸収が低下してしまい、むくみを生じることがあります。

(3)

## 子供のむくみ

一過性のもの以外で、可能性が一番高い病気が、血中のたんぱく質が尿に流れ出す「ネフローゼ症候群」、腎臓に炎症が起こり尿が出にくくなる「急性腎炎」といった腎臓の病気。次に、心臓病。また、極端に栄養が低下した場合もむくみを生じることがあります。



## 妊娠中のむくみ

妊娠後期になると、赤ちゃんにたくさんの血液を運ぶように血中水分が多くなり、細胞にも水分を行き渡らせるため、むくみが出やすくなります。また、むくみは妊娠中毒症の症状のひとつ。重症になると母体にも胎児にも悪影響を及ぼすため自覚症状がある時は、主治医に相談しましょう。

## 薬が原因のむくみ

副腎皮質ホルモン剤、降圧剤などの薬の使用によって薬の服用中にむくみが生じた場合には、処方された医師や薬剤師にご相談下さい。



(4)

## むくみ解消法

### ●運動で解消

長時間デスクワークなどを行った場合は、仕事の合間に軽い屈伸運動などで適度に運動を行い、筋肉のポンプ作用を働かせましょう。エレベーターなどを使用せずに、階段を利用して歩くことも効果的。健康サンダルや青竹踏みなども有効です。



### ➡➡➡ その他、効果的なこと ➡➡➡

### ●足湯

お湯の水圧と足湯効果により静脈の血行がよくなるためむくみの症状が和らぎます。足の指を開いたり、閉じたりして運動させると血液の循環がよくなり、より一層効果的。

### ●足枕

体を横にする時に、足に枕などを置いて高くすると重力によりリンパ液が足先から体に戻るため、むくみに効果があります。

### ●体に合った服・靴選び

下着や靴による締め付けをなくするため、適正サイズのものを選びましょう。

(5)

## ●食生活の改善で解消

塩分を控えた食生活を心がけましょう。  
たんぱく質やミネラルバランスを考えた食事  
すると、むくみにくくなります。

■あずき  
■黒豆



カリウム  
サポニン  
が豊富

■きゅうり ■じゃがいも  
■海草 ■バナナ  
■りんご



カリウム  
が豊富

塩分を摂りすぎると、細胞はバランスをとるために多くの水分を蓄えようとします。また、水分を摂りすぎると体内で余分な水分を蓄積させる結果になります。

これらの原因が引き金になり、むくみを引き起こします。細胞の中にある「カリウム」は、血液中のナトリウムとバランスをとって、塩分をコントロールします。また「サポニン」には体内の水分バランスを調節する働きがあります。

※食事制限をされている方は医師にご相談を。

### Check こんな食生活がむくみの原因に！

- 水分をほとんど摂らない。
- 深夜までお酒を飲むことが多い。
- 塩辛いものが好き。
- 好き嫌いが多い。
- 野菜をあまり食べない。食べても生野菜が中心。



(6)

## ●マッサージで解消

リンパ液の流れが滞らないように、足や顔の  
マッサージもむくみ対策に効果的です。

- 小指から順番にマッサージ  
(指の両脇は血管が通っているため念入りに！)

- 指の股をつまみ、指間を広げます

- 指を1本ずつ引っ張ります

- 足の裏を指圧してみよう

- 足の指間に手の指を入れ、  
足首を回しましょう

- 拳で軽く足の裏をたたきほぐしましょう

# 足



# 顔



- 鎖骨のくぼみ部分にある  
リンパ節を2本の指で  
押しほぐします



- 外側から中心に向かって  
リンパ液の流れを促す  
ようにさすりましょう

- あごからこめかみに  
向かってマッサージして  
いきましょ

蒸しタオルを顔に当て  
血行を良くするのも◎

(7)