

高齢の方の足のむくみ



高齢の方に多いむくみ

むくみ(浮腫)は足や手に起こりやすく、「腫れた感じ」や「だるい」「歩きにくい」などの不快感を伴います。夕方に悪化するむくみは健康な方でも見受けられます。たいていの場合、夜寝ている間に自然に解消されますが、高齢になると慢性化して治りにくく、悩む方が増えてきます。

病気が原因で起こることもありますが、高齢の方は何も病気がなくてもむくみが生じやすくなります。

むくみのチェック

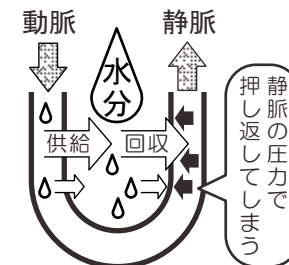


むくんでいる部分を10秒以上指で強めに押す
 ……
 へこみができるなら「むくみ」
 ……
 肥満の場合にはへこみはできない

・無理のない姿勢で行い、痛みを感じる場合には中止しましょう

静脈圧の上昇で起こる「足のむくみ」

長い時間立っていたり、同じ姿勢でじっとしていると、重力の影響で足に血液がたまりやすくなります。増えた血液で静脈内がいっぱいになり圧力が高くなるため、そこへ入ろうとする水分を押し返してしまい血管外に水分がたまって、むくみが発生します。



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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



足のむくみに隠れている病気

通常、足のむくみの多くは危険な病ではありませんが、陰に病気が隠れていることもあります。むくみがサインとなり、注意を要する主な病気を紹介します。

下肢静脈瘤

かし しょうみゃくりゆう

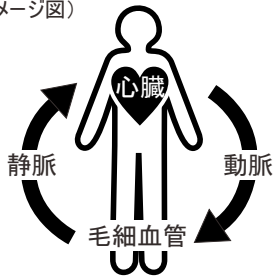


あてはまる症状が見られたら循環器外科や血管外科を受診しましょう。

足の静脈の血流が滞ることで起こる下肢静脈瘤は高齢の方に多く、注意したい病気です。

足のむくみだけでなく、足の静脈が皮膚から透けて見えたり、こぶのように浮き出てしまったりします。足の違和感・だるさ・足の変色なども現れます。

●血液の循環
(イメージ図)



血液を押し上げるポンプ役をしているふくらはぎなどの筋肉が十分に機能しないと、下半身の血液はなかなか心臓へ戻れない

静脈には、血液が逆流しないように弁がついているが、下肢から上半身へなかなか血液が戻らないと、この弁が壊れてしまい血液が下肢に溜まったままになる

肝臓病



あてはまる症状が見られたら消化器内科や肝臓内科を受診しましょう。

肝臓で作られるアルブミンというたんぱく質は、血管内に水分を引き寄せて留めておく働きがあります。肝臓病でアルブミンが十分に作れなくなることで水分が血管の外に出て、むくみの原因となります。肝硬変の場合には、全身にむくみが現れます。

足のむくみに隠れている病気

腎臓病



あてはまる症状が見られたら内科や泌尿器科を受診しましょう。

腎臓病は、むくみが現れる代表的な病気です。腎臓の機能が低下して老廃物の排出が滞ったり水分調節がうまくできず、体に水分が溜まります。

腎臓病は初期症状があまりないため、足のむくみや顔が腫れるような状態が重要なサインとなります。他の症状として、尿の色や量の変化・血圧の上昇・わき腹や胸の痛みなどが現れます。

心臓弁膜症



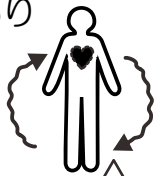
あてはまる症状が見られたら循環器科や内科を受診しましょう。

心臓には4つの弁があり、それらが正常に機能しなくなる病気を心臓弁膜症と言います。

原因は先天性のものから加齢によるものまで様々ですが、高齢の方のリスクが高い病気です。むくみが特に現れやすいのは手足と顔です。他の症状は、息切れ・疲労感・動悸などがあり進行すると心不全になります。

心不全

心臓の機能がうまく働いていない病気です。心臓のポンプが弱くなって、血液がスムーズに体内を循環できず、慢性的に足がむくみます。むくみの他に、尿量が減る・体重が増える・呼吸がしにくいなどの症状があります。



心臓の働きが弱く血液の循環が悪い