



むくみ

むくみとは

様々な原因により、心臓に血液を戻す能力が低下すると、脚の静脈内の圧力が上昇し、血管の外へ血液の血漿成分(水分)が異常に滲み出ることがあります。異常に滲み出た血漿成分が、皮膚の下に溜まっている状態を**むくみ**と言います。



脚がむくみやすい人の特徴と原因

長時間、同じ姿勢でいることが多い



血液は、脚の筋肉の働きで心臓へ戻されますが、長時間同じ姿勢でいると、その働きが重力によって弱くなります。

運動不足



日常的に運動をしない方や、加齢により筋力が低下している方は、ふくらはぎの筋肉が持つ、血流を心臓に戻す働き(**筋ポンプ作用**)も弱くなります。

筋ポンプ作用

心臓へ血液を戻す際には、重力の影響を受けます。重力の影響に負けないために、筋肉がポンプのように働き、静脈の血液を心臓に戻すのを助ける機能が備わっています。それを**筋ポンプ作用**と言います。

特に、下半身から心臓へ戻す際は、重力の影響を大きく受けます。それに対抗するために、ふくらはぎには、最も強い筋ポンプ作用が備わっています。

食生活の栄養バランスが良くない



塩分が多い食事を摂取すると、体内では、塩分濃度を正常に戻そうと水分を摂り込みます。その結果、血管内の水分量が増え、むくみにつながります。

冷え性



身体の冷えは、筋肉を硬直させ、血流が悪くなります。血流が悪くなると、脚周辺の血管の外に水分が滲み出てしまいやすくなるため、それがむくみにつながります。

睡眠不足



睡眠中には、脚に溜まった余分な水分の移動や、循環する血液量の増加により、体外に尿として余分な水分を排泄しやすくなります。十分な睡眠をとれないと、その働きが阻害され、むくみが改善されにくくなります。

病的な原因によるむくみ

脚のむくみには、病気によって起こるむくみもあります。代表的な病気として、

- ・ **深部静脈血栓症**（長時間同じ姿勢でいることで、脚の静脈に血の塊（血栓）ができる病気）
 - ・ **心不全**（全身に血液を送り出す心臓のポンプ機能が低下する病気）
 - ・ **腎不全**（腎臓の機能が低下し、不要な水分や老廃物が尿として排泄されなくなる病気）
 - ・ **肝不全**（ウィルスや長年のアルコール過剰摂取により、肝臓の機能が低下する病気）
 - ・ **甲状腺機能低下症**（甲状腺の機能が低下し、甲状腺ホルモンの分泌量が低下する病気）
- などがあります。

むくみの予防と対策

- ・こまめに休憩をはさみつつ、ストレッチやマッサージをしましょう

長時間の立ち仕事や、デスクワークをされる方は、むくみやすい環境にあります。対策として、こまめに休憩を取りながら、ふくらはぎのストレッチや、足先から心臓へ向けて撫でるようにマッサージを行うと効果的です。



- ・日常的に運動をして、筋力をつけましょう

日常的に運動をして、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能を鍛えることが大切です。そのためには、ウォーキングやスクワットで、脚全体の筋力を鍛えましょう。また、日常的に階段で昇り降りをするだけでも筋力の維持・向上につながります。

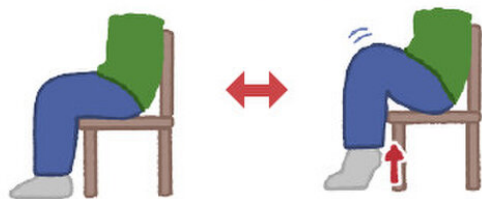
ただ、高齢になると運動が難しいこともあると思います。椅子に腰かけたままできるむくみを改善する運動を下に載せておきます。



【足のむくみ予防体操】

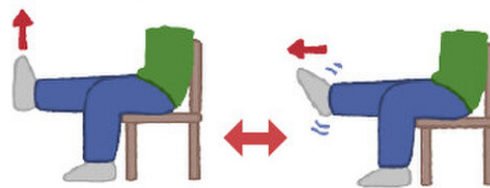
かかと上げ

5回2セット行う



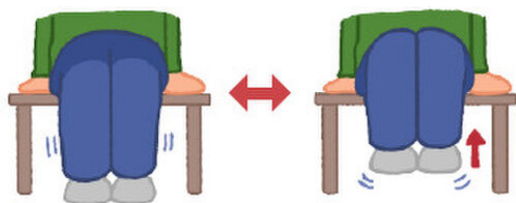
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



・湯船に浸かって、体の芯まで温めましょう

シャワーで済ましてしまうのではなく、湯船にしっかり浸かって、体の芯まで温めましょう。それにより、全身の血流が良くなるため、体の冷えやむくみの解消に効果があります。



・味が濃い（塩分の多い）食事は控えましょう

塩分（ナトリウム）が多い濃い味付けの食事は控え、ナトリウムの排出を促進するカリウムや、血流をよくする働きがあるビタミンEを多く含む食品を適度に摂取しましょう。



カリウムを多く含む食品

バナナ・りんご・キウイ・じゃがいも・
ほうれん草・ひじき・昆布など



ビタミンEを多く含む食品

アーモンド・ピーナッツ・かぼちゃ・卵・
しそ・ごまなど



・十分な睡眠をとりましょう

むくみの軽減には、睡眠も大切です。質の良い睡眠を十分にとりましょう。

また、下のイラストのように、足の下に薄いクッションなどを入れて、足を少し高くして寝ることも効果的です。



他にも、**医療用弾性ストッキング**を使用するといった対策もあります。医療用弾性ストッキングは、筋ポンプ作用をサポートする効果や、静脈の血管径を収縮させて血管本来働きを改善させる血行促進効果があります。

最後に

脚のむくみには、様々な原因があります。それにより、対策や治療の方法も全く違います。すぐによくなかなかたり、他の症状を伴う場合は、早めの受診をおすすめします。