

# 健康一口メモ

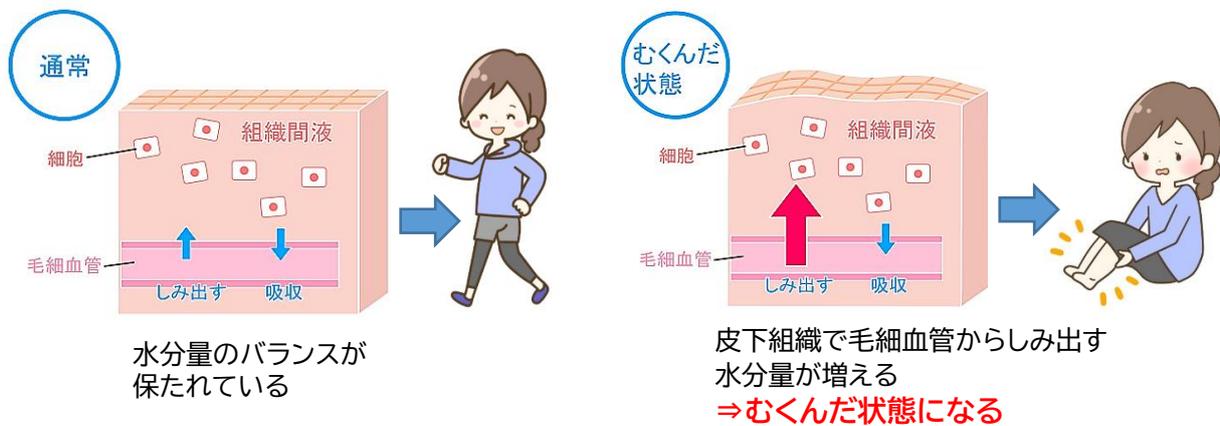
## ～不快な症状 むくみって？～

2023年7月

デスクワークや立ち仕事の後、電車や飛行機に長時間乗った後などに生じることがある「むくみ」。夕方には足がパンパン…疲労感が…と感じる人も多いのではないのでしょうか。今回はむくみの仕組みと予防法などを取り上げます。

### 1. むくみとは？

むくみとは、皮膚の下にある皮下組織に余分な水分がたまる状態をいいます。症状としては、手足や顔が腫れぼったくなるのが一般的です。重力によって身体の水分は下へ落ちるため、膝から下のふくらはぎから足先に症状が出やすくなります。



### ◆かんたん「むくみチェック」

**顔**  
腫れぼったく、まぶたが重い。



**ふくらはぎ**  
すねのあたりを指で強く押し、しばらくしても指のあとが消えない。靴下のゴムの跡が残っている。



### 2. むくみの原因と対処法

むくみの原因は様々ですが、大きく分けて「病気や治療が関連するもの」「病気以外の原因によるもの」に分かれます。

#### 原因1 病気や治療が関連する場合

- ・全身（両側）のむくみ : 全身の病気（心臓病、腎臓・肝臓の病気、<sup>こうげんびょう</sup>膠原病など）
- ・身体の片側や一部のみのむくみ : 静脈の病気、リンパ浮腫など
- ・病気の治療薬に関連するむくみ : 血圧の薬（カルシウム拮抗薬）、糖尿病の薬の一部など

## 対処法：医療機関を受診する、病気の治療をする

もともと病気のある人は、病気の治療が必要です。服用している薬による影響の場合もあるため、症状がある場合は主治医に相談してください。

### <こんなむくみの場合は、病院へ相談を>

- ・朝になってもむくみが改善しない
- ・日に日にむくみの症状がひどくなる
- ・むくみ以外の症状もある（例）体がだるい、息苦しい、尿が出にくい等



## 原因2 病気以外の生活習慣が関連する場合

同じ姿勢を長時間続けることや運動不足、冷え、ストレス等による血流障害や新陳代謝の低下が原因のひとつと考えられます。**血液の流れが悪くなると、水分の流れが滞り、むくみが生じやすくなります。**飲酒や塩分、水分のとりすぎは体内の水分量バランスが崩れることでむくみにつながります。

### むくみの原因になる生活習慣



長時間同じ姿勢をとる



足を組んで座る  
きつい靴を履く



運動不足



お酒の飲みすぎ  
塩分のとり過ぎ



水分のとり過ぎ



冷え



ストレス

### <女性特有のむくみ>

女性は男性より筋肉量が少ないため、心臓へ血液を送り出す筋肉の働きが弱く、むくみやすいといわれています。また妊娠や生理など、ホルモンの影響によってむくみやすくなります。

生理前は黄体ホルモンというホルモンの働きで、余分な水分が身体にたまりやすくなります。



## 対処法：

### ① 同じ姿勢を長時間とらない

立ち仕事の場合は、定期的に足の曲げ伸ばしをしましょう。座りっぱなしの場合は、1時間おきに立ち上がる、ストレッチなどで体を動かしましょう。夜眠る際に、足元を少し高くして寝ると、翌朝のむくみが軽くなるといわれています。

#### オフィスで 簡単予防法



つま先を上げる



かかとを上げる

座りながらでも手軽にできるむくみ予防方法「足関節運動」です。つま先を上げる、かかとを上げる、を交互に数回繰り返しましょう。

### ② 入浴、マッサージなどで血行を良くする

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることや足浴、下肢のオイルマッサージはむくみ予防に有効とされます。日常生活でのセルフケアを生活習慣に上手に取り入れていくとより効果的です。



### ③ 運動にとりくむ

運動不足を解消するよう、意識しましょう。まとまった運動ができない場合は、家事や仕事でこまめに動いて、座っている時間を短くしてみましょ。階段を利用して、足の筋肉を使うことも効果的です。



### ④ 食事を工夫する

#### 塩分(ナトリウム)を控える

濃い味付けは控えましょう。塩分(ナトリウム)をとりすぎると、体内の水分と塩分のバランスが崩れむくみの原因となります。



#### カリウムを摂取する

カリウムには、ナトリウムを排出する作用があり、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要な栄養素です。

〈カリウムを多く含む食品の例〉

葉物野菜、きのこ、海藻、くだもの、いも類など



#### アルコールは適量に

アルコールの飲みすぎは、むくみにつながります。飲酒後、夜横になり寝ている間に、顔の方に水分がたまると顔にむくみが生じることがあるので、注意しましょう。



#### 冷たい食べものや飲みものは控える

身体を冷やすと血液の循環が悪くなります。暑い季節でも、冷たいものの摂りすぎに気を付けましょう。



※医療機関を受診している方は主治医の指示にしたがってください。

### ⑤ その他

- きつい靴やヒールの高い靴を避け、足の血行不良を予防しましょう。
- クーラーのきいた場所などでは、ひざ掛けなどを活用しましょう。

