



～不快な症状 むくみって？～

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。

むくみがあるかどうかを判断する方法

- ふくらはぎ…すねのあたりを 10 秒程度手で押す→へこみができて、元に戻らない靴下のゴムの跡が残る
- 顔…腫れぼったく、瞼が重い



2. むくみの原因って？

むくみの原因としては大きく分けて 2 つあります。

① 病気によるもの

- ・両側にむくみがある：全身の病気（例：心臓病、腎臓病、甲状腺機能低下症、膠原病等）が疑われます。
- ・片側にむくみある：静脈の病気等
- ・その他：病気の治療のために服用している薬によってむくみが起こる場合があります。

② 病気以外の原因によるもの

血流障害や新陳代謝の低下が原因の一つと考えられます。血液の流れが悪くなると、水分の流れが悪くなるため、むくみが起こりやすくなります。

- ・長時間、同じ姿勢をとる
- ・塩分・水分の摂りすぎ、水分不足
- ・お酒の飲みすぎ
- ・加齢
- ・過労・ストレス、睡眠不足
- ・冷え
- ・女性ホルモンの変動 など

<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体にたまりやすくなります。

3. むくみの予防と解消法

① 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
- むくみ以外の症状がある（例）体がだるい、息苦しい、尿が出にくい等

② 同じ姿勢を長時間とらない

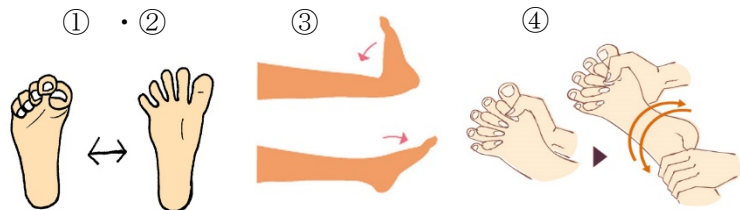
立ち仕事の場合は、定期的に足の曲げ伸ばしをしましょう。座りっぱなしの場合は、1時間おきに立ち上がり、ストレッチなどで体を動かしましょう。

③ 入浴、マッサージなどで血行を良くする

筋肉の緊張をほぐして、血行を良くすることはむくみの改善に効果的です。マッサージは血液やリンパの流れを良くします。ふくらはぎを両手で軽くなでるように心臓に向かってマッサージしてみましょう。また、入浴は血液の流れを良くします。シャワーで済ませず、湯船にゆっくりつかってみましょう。

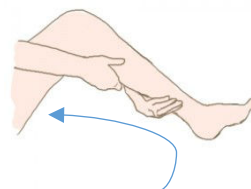
<足のストレッチ>

- ① 足の指でグーを作る
- ② 足の指を開く
- ③ つま先を引き上げる
- ④ 足首を回す



<足のマッサージ>

下から上へ心臓に向けて
両手の手のひらでさする
ようにする。（もむのではなく、
軽い力で行ってください）



④ 運動

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う。階段を利用して、足の筋肉を使うことも効果的です。

⑤ 食事

むくみを予防するために食事にも気を付けてみましょう。

- **塩分（ナトリウム）を控える**：塩分は体内の水分と塩分のバランスが崩れます。濃い味付けは控えましょう。
- **カリウムを摂る**：余分な水分を排出する効果があります。
(カリウムを多く含む食品の例：スイカ、アボカド、落花生、トマト、バナナなど)
- **冷たい食べ物や飲み物は控える**：体を冷やすと血液の循環が悪くなります。
- **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。

⑥ その他

- クーラーのきいた場所などでは、ひざ掛けやサポーターなどを使いましょう。
- 合わない靴やヒールの高い靴は血行を悪くし、むくみにつながります。

参考) 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」 w-health.jp/woman_trouble/edema/
公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」 <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>