

# 健康一口メモ

## ～気になる下肢の症状～

2020年10月号

今年も10月1日から7日までの1週間、全国労働衛生週間が実施されます。今年のスローガンは『みなおして 職場の環境 からだの健康』です。長時間労働による健康障害の防止対策やメンタルヘルス対策、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立支援をサポートする仕組の整備などが重点事項にあげられています。

そこで、今月はご自身の”からだの健康”に着目し、どなたにも経験があると思われる脚（下肢）の気になる症状について、その原因や対策などについてまとめました。

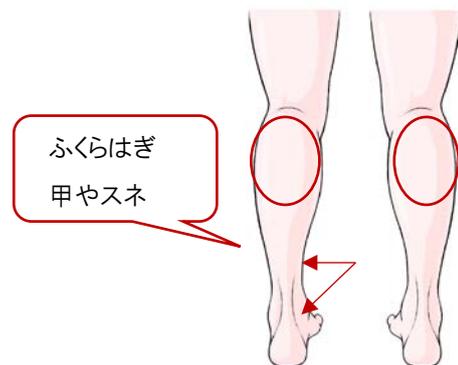
### 1. 脚のだるさ・むくみ

#### ★原因★

長時間、座ったまま、立ったままといった「同じ姿勢」を続けると自覚することが多く、ふくらはぎ、足の甲、スネに感じる方が多いです。長時間同じ姿勢でいると、身体を大きく動かすことがほとんどないため、筋肉はその姿勢を支えるだけになり、縮めたり伸ばしたりする機会が少なくなります。その結果、末梢にある血液や水分などを心臓へ戻しにくくなり、停滞しやすくなるため、“むくみやだるさ”といった症状を自覚することになります。

#### \* こんな生活習慣していませんか？ \*

- 長時間、立ったままや座ったままの姿勢が多い
- 脚（特にふくらはぎや太もも）の筋肉が少ないと思う
- 足の指、足裏、足首を意識して動かす機会が少ない
- 脚（ふくらはぎ）や足（足首、足の甲、足の指）の冷えを感じるが多い
- 水分摂取が少ない（危険を感じて体内に水分をため込んでしまうため）



#### \* むくみのセルフチェック

- ふくらはぎやスネ、足の甲の状態が、パンパンに張れたような感じがする
- 指で押した後、指を離しても、数秒以上へこんだままの状態

**要注意**→心不全、腎不全、低栄養、薬の副作用などによっても引き起こされます。長期間この状態が継続する場合は受診が必要です。

## ★対処方法★

- \*歩くなど足の運動をすると血液が心臓に送り返されるため、むくみ予防と軽いむくみであれば改善されます。
- \*むくみの強い時は、足を心臓より高く上げて休むとむくみが引きやすくなります。
- \*1日中座っている方は、休憩時間に足を上げる、足踏みをするなど足の運動をお勧めします。
- \*弾性ストッキング\*の着用も効果的です。(ドラッグストアなどでも購入できます)
- \*体重過多の方は、減量すると体内の水分量も減少するため効果的です。
- \*塩分、水分の摂り過ぎにも注意が必要です。  
弾性ストッキング\*：着圧ストッキング、圧迫ストッキングなどとも呼ばれています。

## 2. 脚のけいれん (こむら返り)



### ★原因★

突然、ふくらはぎに激痛が走る”こむら返り”は、運動中や就寝中に起きやすく、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して起こります。ふくらはぎ以外にも足の裏や指、太もも、胸など、身体のどこにでも起こります。妊娠中や加齢によっても起こしやすくなり、熱中症でも起きることがあります。

筋肉は過剰に伸びたり、収縮したりすると、無理な動きによって痛めてしまいます。それを防ぐために、伸びすぎを防ぐ「筋紡錘」と、縮みすぎを防ぐ「腱紡錘」がありますが、「腱紡錘」の働きが低下すると、筋肉が異常に収縮し、けいれんを起こします。

\* こんなことで起こしやすい \*

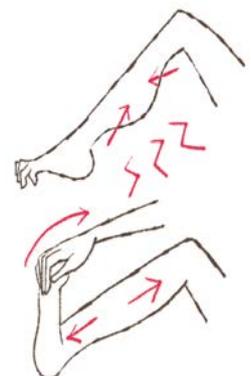
- カルシウムとカリウムは、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあり、マグネシウムはこの2つのミネラルを調整しています。特にマグネシウムの不足は、腱紡錘の機能低下に影響します。
- 運動中や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良も腱紡錘の機能を低下させる原因になります。
- 加齢によっても腱紡錘の働きは低下するため、60歳以降はこむら返りを起こしやすくなります。
- 妊娠中はミネラル不足になりやすいため、起こしやすくなります。



**要注意**→胸で起こるこむら返りは、心筋梗塞や狭心症と似た症状です。  
数分経過しても痛みが治まらない場合は、早めに受診しましょう。

### ★対処方法★

- \*筋肉のけいれんが起きたら、慌てず息を吐いて筋肉を伸ばしましょう。  
(右の図をご参考に)
- \*ミネラル不足の予防に以下の食品の摂取に心掛けましょう。
  - マグネシウムが豊富・海藻類、ナッツなど
  - カルシウムが豊富・乳製品、大豆製品、小魚など
  - カリウムが豊富・イモ類、バナナ、キウイなど
- \*運動中や就寝前は水分補給をしましょう。
- \*足が冷える場合は、就寝時に靴下を履くことも効果的です。



### 3. その他

#### ☆下肢静脈瘤



- 脚の静脈がこぶのように膨らむ病気で、血管が浮き出て見えます。
- 静脈の弁の働きが壊れて血液が逆流することが原因です。
- 足がだるい、重い、つりやすいなどの症状があります。
- 治療はストッキング、手術などです。まずは、かかりつけ医に相談し、手術が必要な場合には血管外科などをご受診ください。

#### ☆レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）



- 夕方から深夜にかけて、下肢を中心として、「むずむずする」「痛痒い」「じっとしていると非常に不快」といった異常な感覚が出現してくる病気です。
- 足を動かすとこの異常感覚はすぐに消えますが、じっとしていると再び出現してきます。そのため、眠りにつけず、なんとか寝つけても睡眠が浅く、十分に眠れません。
- 中年以降、男性より女性に多い病気です。
- 鉄欠乏性貧血や腎不全による人工透析を受けている人に多いことが知られています。
- パーキンソン病に使う薬が有効です。専門の医療機関で、検査・治療を受けてください。

参考)・厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12193.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12193.html)

• 日本健康運動研究所

<http://www.jhei.net/womens-life/002.html>

• 沢井製薬「サワイ健康推進課」

<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201903.html>

• 厚生労働省「eヘルスネット」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/>

• 国立長寿医療研究センター

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/shinryo/senmon/haremukumikaisetu.html>

発行/2020年10月

公益財団法人三重県健康管理事業センター