

健康一口メモ

～むくみケア～

2025 年 7 月号

夕方になると「足がだるくて靴がきつく感じる」とか、「指がむくんで指輪が外れない」などの経験はありませんか？それは、むくみが原因かもしれません。



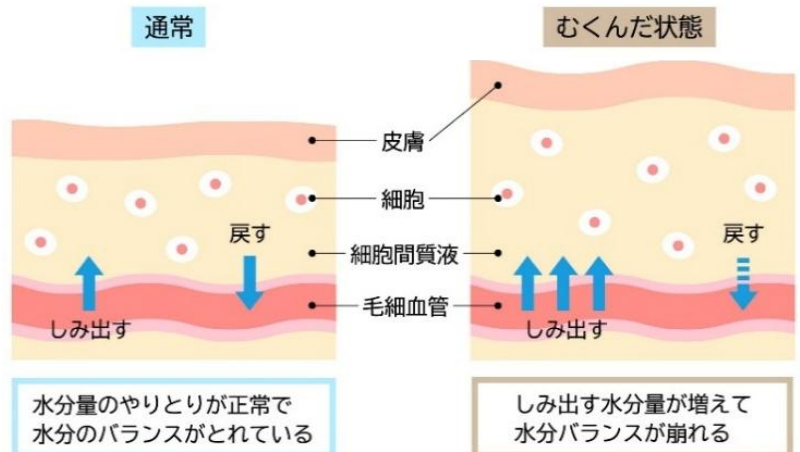
1 むくみとは？

むくみ（浮腫）は、皮膚の下にある皮下組織の部分に余分な水分がたまっている状態のことをいいます。症状としては、手足や顔が腫れぼったくなることが一般的です。重力によって水分は下へ落ちるため、ひざから下のふくらはぎから足に症状が出やすくなります。

チェック

むくみのセルフチェック

- 足のすねの骨のすぐ横を、指で数秒間押して放したとき、へこんでしばらく元に戻らない
- 靴下のゴムの跡がくっきり残っている



2 むくみの原因

むくみの原因は様々ですが、大きく分けて病気に関連するものと、生活習慣によるものに分かります。

1) 病気や治療に関連するもの

心臓、腎臓、肝臓などの病気が隠れていることがあります。また、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) 生活習慣が関連するもの

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、水分の流れが滞り、むくみが起きやすくなります。



- ・長時間同じ姿勢でいる
- ・お酒の飲みすぎ
- ・冷え

- ・塩分、水分のとりすぎ
- ・過労、ストレス、睡眠不足
- ・ホルモンバランスの変化

- ・運動不足



3 むくみの予防と対処法

1) 病気や治療が関連するもの

① 医療機関を受診する

次のようなむくみがある場合は原因となる病気がないか、医療機関にご相談ください。



- ・急にむくみが出た
- ・日に日にむくみの症状がひどくなる
- ・むくみ以外に、体がだるい、息苦しい、尿が出にくい等の症状がある

② 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もあるため、症状がある場合は主治医にご相談ください。



2) 生活習慣が関連するもの

① 同じ姿勢を長時間とらない

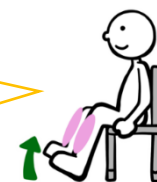


立ち仕事の場合は、定期的に足の曲げ伸ばしをしましょう。座りっぱなしの場合は、1時間おきに立ち上がる、ストレッチなどで体を動かしましょう。夜眠る際に、足元を少し高くして寝ると、翌朝のむくみが軽くなるといわれています。

<オフィスで足首の運動>

座りながらも手軽にできるむくみ予防方法です。

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。



つま先を上げる



かかとを上げる

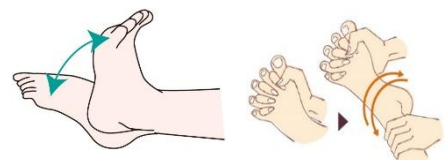
② マッサージや入浴

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることや足浴、ふくらはぎのマッサージはむくみ予防に有効とされます。



<足のストレッチ>

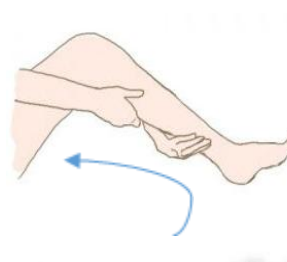
- ① 足の指でグーを作る
- ② 足の指を開く
- ③ つま先を引き上げる
- ④ 足首を回す



<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)



③ 運動

運動不足の解消を、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。



④ 食事の工夫

・塩分(ナトリウム)を控えましょう

塩分を摂り過ぎると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。

・カリウムを摂取しましょう

カリウムには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>

ほうれん草、アボカド、ひじき、じゃがいも、バナナなど

・アルコールは適量に

アルコールの飲み過ぎは水分バランスが崩れ、むくみの原因になります。

・冷たい食べ物や飲みものは控えましょう

体を冷やすと血行の循環が悪くなります。



※医療機関を受診している方は主治医の指示に従ってください

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。



【参考】浮腫 | 健康長寿ネット：長寿科学振興財団 (<https://www.tyojyu.or.jp>)
日本食品標準成分表・資源に関する取組 | 文部科学省 (<https://www.mext.go.jp>)
むくみ | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ：厚生労働省研究班監修 (<https://w-health.jp>)
エコノミークラス症候群の予防のために | 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp>)