

# 健康ニュース 27年9月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



## [特集：足のむくみの原因は？]

足のむくみが気になる方も多いのではないのでしょうか。朝と夕方では足の太さが違うほどむくんでしまう方もいますが、その原因とは？ またむくみやすい体質の方の効果的な解消法とはどのようなものがあるのでしょうか。

### ●足のむくみの原因は？

足のむくみの主な原因は、『病気やケガからくる病的なもの』と『短時間で治まる一過性のもの』があります。

『病的なものとして』は、肝臓や腎臓の疾患、血管やリンパ管などの循環に関わる疾患、貧血や妊娠中毒症などがあります。（腎臓や血管の病気が原因である場合は、何をしてもむくみが改善されません。この場合は、一度医療機関を受診することをおすすめします。）

起床後1～2時間程度で治まる場合は、病的なものではなく『一過性のもの』と考えられます。

### ～ 一過性のむくみを起こす原因として ～

- ・塩分の摂りすぎ ・偏食 ・肥満 ・冷え性 ・睡眠不足 ・自律神経の乱れ
- ・ホルモンバランスの乱れ ・リンパの流れ ・代謝が悪くなる
- ・運動不足 ・長時間座りっぱなし、立ちっぱなし などが 있습니다。

立ち仕事やデスクワークなど、常に同じ姿勢でいると足の甲はむくみやすくなります。なぜなら、体内の塩分や水分は重力の影響を受けやすいからです。人は起きているとき、常に足が下にあります。立っているときはもちろん、座っているときも足は下にあります。そのため、重力の影響を受けやすい塩分や水分が足に溜まりやすくなり、結果『むくみ』が起きるのです。心臓から遠い位置にある足は、心臓から送られてきた血液を重力に逆らって再び心臓に戻すのに使えるのは足の筋肉のみです。つまり、足の筋肉が衰えると血液の循環が滞りむくみやすくなるのです。

夏の間に冷房や冷たい飲み物等で蓄積した血行の悪さも、むくみを悪化させる要因なのでご注意ください。

上記に挙げた一過性のむくみを起こす原因として、「運動不足」や「肥満」など挙げられていますが、これらの原因は、ライフスタイルや食事に関係するものです。普段の生活を改善し、なるべく歩く習慣を身につけたり、食事に気をつけたりすることで、むくみを軽減することが可能です。また、長時間の立位、座位を避ける、寝るときは少し足を高くするなど日常のセルフケアでも改善が見られます。ちなみにお灸でも効果があります。

### ●むくみに効果的なお灸のツボは…



### ●塩分を控えて、カリウムなどのミネラルを積極的に

むくみやすい人は、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。とくに加工食品や外食は塩分が多く含まれています。スナック菓子なども要注意です。そこで、ミネラルの一種であるカリウムを多く含む食品を摂取する、体内で増え過ぎた塩分を水分とともに尿として排出してくれます。カリウムは小豆やじゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、トマトなどの野菜や果物のほか、海藻類やきのこ類などにも豊富に含まれています。汗や尿で失われるといわれるミネラルですが、いくつかある種類の中でむくみと関係しているのが、カリウムだけでなくマグネシウム、カルシウムを積極的に摂ることでむくみを改善することができます。

### ●むくんでしまったときは…

足がむくんだときは、ふくらはぎのマッサージや、軽いストレッチで血行をうながすとよいでしょう。帰宅後は、ゆっくりと足湯をするのも、足の疲れをとり、むくみ解消におすすめです。寝るときにクッションや座布団のうえに足を乗せるなど、足を高くして寝るのも効果的ですよ。

お酒の飲みすぎなどで顔がむくんだときは、水にぬらしたタオルに氷をはさんで、5分ほど顔に当てるとむくみが引いてきます。朝忙しくても、メイク前に簡単にできますから、おすすめです。重いむくみでも、首や肩の緊張をとると、顔の血流が良くなってきます。そのため、肩をもんだり、首を軽くマッサージするのもよいでしょう。また、まぶただけが腫れぼったいというときは、化粧水をコットンにたっぷり含ませ、パックする感覚で5分ほどまぶたのうえに乗せてみてください。スーッと腫れが引いていきます。