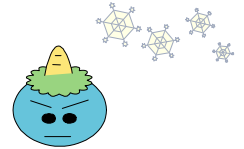




今回のテーマ
むくみ
～むくみを解消して体すっきり～



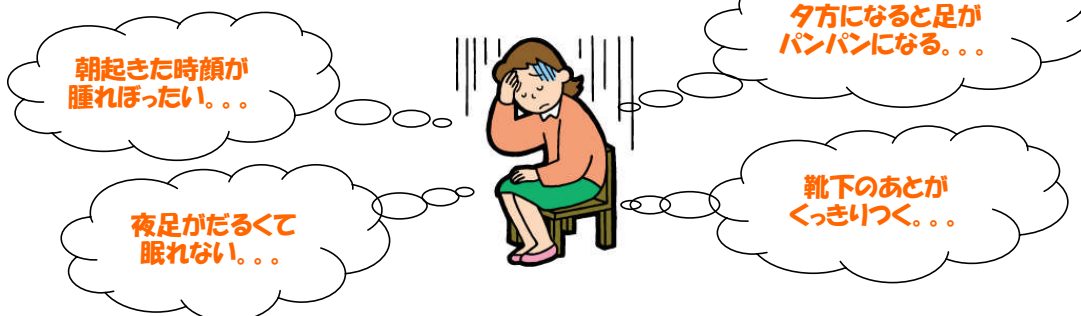
むくみとはどういったもの？



私たちの体の約60%は水分でできています。もともと体の細胞の内部にはカリウムが多く含まれ、細胞の外部にはナトリウムが多く含まれています。通常はこの二つがバランスよく保たれていますがカリウムが不足してナトリウムが多くなると細胞の外部に余分な水分がたまってしまいます。

さらに余った水分などは体中に張り巡らされたリンパ管を使って回収されますが、何らかの理由で余分な水分がリンパ液の中にスムーズに取り込まれず、細胞組織などに必要以上にたまったままの状態になることがあります。その状態が「むくみ」です。

症状としては・・・



むくんだままにしておくと、周囲の毛細血管が圧迫されてむくみが進行してしまい慢性的なむくみとなり体の不調を招くことがあります。

こんな生活習慣がむくみを招く！



食生活はもとより冷え、運動不足、過労、ストレスなどむくみの多くはふだんのライフスタイルが原因で起こります。当てはまることがないかチェックしてみましょう。

Check 過労、睡眠不足、ストレスなどがたまっていませんか？

疲れがたまったり睡眠不足や強いストレスが続いたりすると自律神経のバランスが乱れて血管の収縮や心臓のポンプ作用の低下が起こり組織内に水分がたまりやすくなります。

Check 冷え性で悩んでいませんか？

体が冷えると血行が悪くなり血液を心臓の方に押し戻す力も弱くなって余分な水分がたまりやすくなります。リンパ管も冷えると働きが鈍くなります。

Check 塩分は摂り過ぎていませんか？

塩分を摂りすぎると体内のナトリウムの濃度が上がってしまい、体がその濃度を一定に保つために水分がほしくなります。そのため大量に水を飲んでしまい、むくんでしまうこととなります。

Check 座りっぱなしや立ちっぱなしの時間が長くありませんか？

立ち仕事など長時間立ち続けると筋肉の疲労により血液循環が悪くなり足がむくみます。またデスクワークなどで同じ姿勢を続けていると筋肉を使わないため血液を心臓の方に押し戻すポンプがあまり働かず水分がたまりやすくなります。

Check 体を締め付ける服装が多くありませんか？

体に合わない下着や、先の細いパンプスやヒールなどは血液やリンパの流れを阻害し筋肉を緊張させます。

Check ついお酒の飲み過ぎになっていませんか？

アルコールには利尿作用があり、お酒を飲みすぎると体の水分が失われます。危険を感じた体は水分を取り込もうと働くため余分な水分がむくみとなってあらわれます。

女性はもともとむくみやすい

むくみは冷えや便秘などと同様に女性に特に多い症状です。これは女性は男性に比べ筋肉が少なく低血圧の人も多いため心臓から血液を置くり出すポンプ作用が弱く、体にたまった水分を引き上げる力が弱いことが理由の一つです。また女性ホルモンの変動にも大きく影響されます。生理前や更年期、妊娠中など女性ホルモンのバランスが急激に変化する時期にはむくみが起こりやすくなります。

急性腎炎、ネフローゼ症候群、肝不全、甲状腺機能低下症、心臓病などの病気が原因となってむくみが起こる場合があります。症状が続くようなら念のため医療機関で検査してもらいましょう。



●バランスの良い食事を心がけよう

むくみの原因となる塩分を抑え、体内の水分代謝を正常に保つのに欠かせないたんぱく質やビタミン、ミネラルを十分に補給しましょう。とくに外食の多い人や加工食品に頼りがちな人は、ビタミン、ミネラル不足になりやすいので注意が必要です。また暴饮暴食は慎み内臓に負担をかけないようにしましょう。



●カリウムの多い食品を取ろう

カリウムには塩の主成分であるナトリウムの排泄を促し体内の水分量を一定に保つ働きがあります。カリウムの豊富な食材はイモ類、豆類、大豆製品、バナナ、アボガド、ほうれん草、ウリ科の野菜などです。



●利尿効果の高い食品を取ろう

すいか、きゅうり、冬瓜などのウリ科の野菜やコーヒー、緑茶などは利尿作用があります。利尿作用の効果で症状が軽減することがあります。



●水分も充分に摂ろう

むくむからといって水分摂取を抑える人がいますが、これは逆効果。水分が不足すると体が脱水症状を起こし尿量を減らすホルモンが分泌されて水を体に溜めこもうとするためよいむくみやすくなります。むくんだ時こそよく水を飲んで排泄することが大切です。ただし、同じ水分でも塩分の含まれているものを摂ったり、味付けの濃いものを食べた後に水を大量に飲んだりすることはよくありません。また体を冷やす冷たいものよりも温かいものを飲むようにしましょう。



●塩分の取り過ぎに注意を！

塩分の取り過ぎは水分バランスが崩れてむくみが起こってきます。1日あたりの塩分量は男性は9g未満、女性は7.5g未満以下にするのが良いとされています。

～塩分を控えるための工夫～

- 素材そのものの味をいかそう
- 香辛料・香味野菜を使おう
- 酸味をきかせよう
- 汁物の量は気をつけ具たくさんにしよう
- 油の味を利用してコクを出そう



【十分な睡眠を】

睡眠は自律神経の働きを整えます。交感神経と副交感神経のバランスを整えてむくみを解消しましょう。精神的ストレスも上手に解消するようにしましょう。



【適度な運動を習慣に】

立ち仕事やデスクワークなど同じ姿勢で長くいる場合は、途中で適度に体を動かしたりマッサージするなどして血行よくしてあげましょう。また普段から階段を使ったりなるべく歩くようにすることもむくみの解消に効果的です。たまには通勤時に遠回りして歩いてみることもおすすめです。



【お風呂でリラックス】

疲れで体や足がむくみやすい人はシャワーで済ませず、入浴時にきちんと湯船につかりよく温めるようにしましょう。また湯船に浸かっている時はふくらはぎを揉んだりマッサージしたりすることで翌朝のむくみが軽減されます。



★症状がひどいときにはフラスアルファで・・・

足湯

43 くらいの少し熱めのお湯をバケツに入れ、椅子に座って足をつけましょう。湯の中で足を動かしたり足首を回したりすることでだるさがとれます。お湯がぬるくなってきたら熱めのお湯を足しましょう。

温湿布

温めることで細胞が活性化され毛細血管が拡張し血液循環が良くなります。少しほてりがある時は冷湿布も有効です。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：小堀・植田・大町・河野・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原・堀内・三宅・矢原

