



今回のテーマ

むくみ



むくみとは

体にある水分は、血液やリンパ液として体内をめぐり、全身に必要な酸素や栄養素を届けたり老廃物を排出しています。

何らかの原因により血液やリンパ管の流れが悪くなってしまうと、余分な水分や老廃物が体内（皮膚の下）に溜り「むくみ」となって表れます。

むくみが出やすい人は、
冷えやすい人でもあります。
頭痛・肩こり・
疲れがとれにくいなども
起こりやすい症状です。



例えば、このような症状がある方！

- ◆足がだるい
- ◆靴下の跡がなかなか消えない
- ◆夕方に靴を履くのがきつい
- ◆朝起きると顔が腫れぼったい など

むくみがおこる原因

水分の不足

体内の水分が不足すると、水分をため込むように働くと考えられています。むくみを気にして水分摂取を控えるのは逆効果です。



塩分や水分のとりすぎ

塩分は体内でナトリウムとなり、体内の塩分濃度を正常にするため、水分を多く取り込もうとします。塩分を摂りすぎると水分がうまく排泄されず、むくみを引き起こします。水分の摂りすぎも、塩分の摂りすぎと同様にむくみを引き起こします。

立ち仕事や長時間同じ姿勢

足を動かすと、筋肉が収縮してポンプの役割をして血液を運んでくれますが、長時間同じ姿勢を強いられると、足の血流が滞るためむくみが起きやすくなります。

アルコールのとりすぎ

アルコールは利尿作用があり、飲んだ量の半分以上が尿になって排出されます。そのため水分不足になった体が水分を取り込むように働き、むくみに繋がります。



女性特有のむくみ

生理前や妊娠中、更年期にはホルモンのバランスが変化し、自律神経の乱れから血行が悪くなりむくみが起こりやすくなります。

精神的なストレス

精神的なストレスによって自律神経が乱れると血行が悪くなり、むくみを引き起こすことがあります。

むくみを伴う疾患に注意！

むくみが続く場合や、尿の出が悪い、疲れやすい、片足だけむくむなど気になる症状がある場合は、病気が隠れていることもありますので、気になる方は病院を受診しましょう。

むくみの予防・解消法

●適度に水分をとる

一気にガブ飲みするのではなく、こまめに水分をとるようにしましょう。
寝る前の飲み過ぎは、翌朝のむくみにつながるため、就寝前はコップ1杯程度の量を補給にしましょう。



●体を動かす

長時間の立ち仕事や座り仕事をする人は、時々姿勢を変えたり、ストレッチなどをして血行をよくしましょう。
また、ウォーキングや階段を使うなど、脚の筋肉を適度に鍛えることもむくみ解消に効果的です。



●お風呂につかる

なるべくシャワーだけではなく、お風呂にゆっくり浸かりましょう。
湯船に浸かり足をマッサージすると血行が良くなりむくみが軽減されます。



●塩分を控える

1日の塩分量の目安は、男性8.0g未満、女性7.0g未満（日本人の食事摂取基準）です。
減塩醤油を使ったり、塩分の代わりに酢や柑橘類、香辛料で味付けするなどの工夫をしましょう。

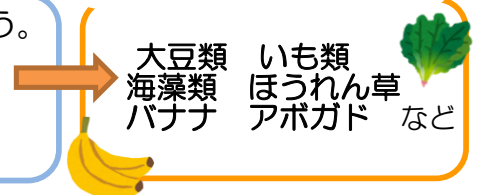


塩分が多い、梅干し・ラーメン・漬物・魚の練り製品・ハムなどの加工品は控えましょう。

●カリウムの多い食品を摂る

余分なナトリウムの排出を促すカリウムを積極的に摂りましょう。
カリウムは水に溶けやすいため、スープや煮物など溶けだしたカリウムも摂取できる調理方法や、生のままで食べることが出来る食材がおすすです。

カリウムが多く含まれる食品



すぐ出来る！むくみ改善ストレッチ

ふくらはぎと足首を同時に動かすストレッチは、血流がよくなります。

- ① 椅子や棚など安定間のあるものにつかまり、両足のかかとを少し浮かせる
- ② 3秒数えながらゆっくりとかかとを上げる
- ③ 3秒数えながら、床につくギリギリの位置までかかとを下げる
- ④ ②～③を20回ほど繰り返す

★むくみを次の日に、もちこまない

むくみは一晩横になって休めばある程度とれますが、残ったむくみに次の日のむくみが重なって、なかなか解消できなくなってきます。



◎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。

◎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/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:生藤

