

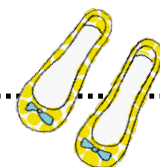
## 《 足のむくみ 》 について・・・気になる原因と解消法・・・

足がむくみやすいわけ

からだのなかで、最もむくみがおこりやすいのが足です。心臓から遠い位置にあって血液の流れが悪くなりやすいことと、重力の関係で水分が溜まりやすいからです。足のむくみは一般に、立ち仕事の人に多い症状ですが、実はデスクワークの人にもよくみられます。どちらも同じ姿勢を続けることで、足の組織液（水分を含む血液、リンパ液など）の循環が悪くなり、細胞のすき間などに水分が停滞するからです。また疲れがたまったり、睡眠不足になった時などにも、足のむくみが起こりやすくなります。これは血液を送り出す心臓の働きが低下するためです。

中高年になって足の筋力が低下した場合にも、むくみが起こりやすくなります。足の筋肉（特にふくらはぎ）は、血液を心臓に戻すポンプの役割をしているため、筋力が低下すると血液がうまく戻らなくなり、血液中の水分が停滞するからです。

こうした足のむくみの多くは、一過性のもので、一晩寝ると治まる程度なら、あまり心配はありません。注意したいのは、病気が原因となる足のむくみです。原因には心臓や肝臓、腎臓などさまざまなケースが考えられます。むくみから重大な病気が発見されることもあるので、なかなか治らない場合には受診しましょう。

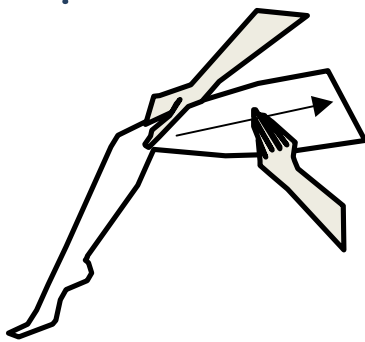
気になる病気

- \* 肝臓・腎臓障害 : 血液中のアルブミンの量が低下することによって、細胞間質（細胞と細胞のすき間）にある水分を血管に取り込む圧力が弱くなり、水分がたまりやすくなります。アルブミンは肝臓で合成され、腎臓でろ過されます。そのためアルブミンが低下している場合には、肝臓や腎臓などになんらかの障害がある可能性が考えられます。そのサインの一つがむくみです。
- \* 心不全 : 心臓がポンプの役割を正常に果たせなくなった状態をいいます。心臓が血液を送るときの圧力が弱くなると、心臓から遠い足では血行が悪くなり、その結果、足のむくみなどの症状を起こします。
- \* 下肢静脈瘤、静脈不全 : 足の静脈にある弁（逆流を防ぐための弁）に障害が起こり、血液が足に溜まりやすくなる病気です。血管が皮膚の表面に盛り上がるため、特に女性には深刻な問題です。足がむくみ、疲れやすくなり、夜中につることも少なくありません。
- \* 深部静脈血栓症 : エコノミー症候群と言われます。通常は足の浮腫（むくみ）やチアノーゼ（皮膚のうっ血色）が突然に現れたりします。早期の治療が必要になります。

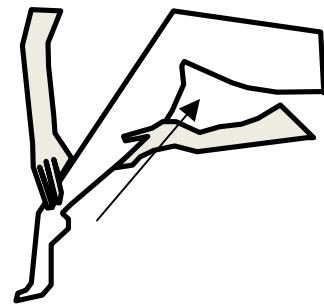
\* その他 : 甲状腺機能の低下や原因不明で足のむくみが出ることがあります。また、がんの手術でリンパ節などを切除したあとには、リンパ浮腫が起こりやすくなります。

## むくみの解消法

足がむくみやすい人はしっかりケアをしましょう。むくみを解消するには、マッサージが効果的です（がん手術後のリンパ浮腫の場合には、必ず医師に相談してから始めてください）。マッサージといっても、もむのではなく、なでるようにしてリンパ液の流れを改善します。リンパ液には老廃物を運搬する働きがあるので、足の疲れをとる効果もあります。



足のリンパマッサージ



① ひざ裏から足のつけ根に向かって、手のひら全体で太ももを包み込むようにしながら、やさしくなでさせる。

② 足首からひざ裏のリンパ節に向かって、両手のひらで交互にやさしくなでさせる。反対側も同様に行う。

## むくみの予防

- \* 適度の運動・・・ウォーキングや散歩などで、よく歩くことを心がけましょう。
- \* 階段を使う・・・階段の上り下りは足の筋肉をよく使うので血行などの改善に効果的です。日ごろから階段を使うように心がけましょう（膝痛や腰痛のある人は、無理をしないこと）。
- \* 足の先を動かす・・・いすに腰掛けた姿勢で、かかとを上げ下げする。また、かかとを床につけて、つま先を上げたり、伸ばしたりする運動をしましょう。

