

足のむくみを予防しよう～お家でできるむくみ取り～

浮腫み（むくみ）とは

むくみとは、皮膚の下の組織に余分な水分が溜まった状態のことを言います。特徴としては指先で押すとブヨブヨとしていて、押した部分に凹みがつくと「むくみ」と判断されます。原因は水分で重力の影響を受けるため、立っている状態であれば下肢、特に膝から下にたまりやすくなります。また、横になった状態では背中にたまりやすい点が特徴です。

浮腫みの3つの原因病気によるもの

心臓や腎、肝など血流に関わる臓器の病気が原因の可能性があります。

例：糖尿病、肝硬変、心不全

薬によるもの

降圧剤や向精神薬、一部の漢方には副作用としてむくみが出るものがあります。

その他

睡眠不足
自律神経の乱れ
暴飲暴食、飲酒
ストレス

○いずれの病気も詳しく検査しなければ分からないものばかりです。自己判断せずまずは病院に受診しましょう。

○「薬を飲み始めてからむくんだ」という方は処方された病院に必ず相談しましょう。

浮腫みの改善・予防のためにも毎日の体操を

むくみは、様々な原因がありますが、共通していることは水分の流れが悪くなっている事です。筋肉を動かすことで筋肉がポンプのように働き、むくみの改善・予防につながります。

足首の動きの悪さは、そのまま転倒リスクにつながりますし、万が一菌が侵入し悪化する可能性もあります。

無理のない範囲で毎日体操を行い、むくみを予防していきましょう。

