

ありまつ



2017.04
No.25

むくみについて ～脚は第二の心臓です～

リハビリテーションセンター 置田 綾

院長 前川 正知

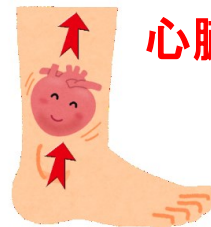
近年、日本人の生活は徐々に畳の生活からイスの生活へと移行しています。イスの暮らしは立つのも座るのも楽ですが、長時間の座位姿勢はむくみや血行不良、筋力の低下など様々な症状を引き起こします。今回は身近な症状の一つであるむくみについて原因と対処法をご紹介します。

○ むくみの原因

「むくみ」は細胞と細胞の間の水分が血管に戻らず、皮下に溜まった状態です。心臓から出た血液は静脈とリンパ管を通して再び心臓に戻ります。この時血流の渋滞を起こしがちなのが脚で、重要な役目を果たすのが脚の筋肉です。脚の筋肉が収縮するとポンプとして働き、血液が送り返されます。長時間立ったまま、座ったままの状態していると、筋肉のポンプとしての働きがなされないため、むくみが生じます。

また、高齢や運動不足のために筋力が低下するだけでも筋ポンプ作用が弱くなりむくみややすくなります。

**脚は第2の
心臓**



ふくらはぎを動かすと血管も収縮し血液を押し上げます。

○ むくみを改善する方法

下肢(特に足首や足指)を動かすことで筋肉の収縮によるポンプ作用が働くので、静脈やリンパの流れを促進させることができます。また、足湯などで足を温めることや、寝転がった状態で足部にクッションを置き、足を心臓よりも高い位置に固定することも効果的です。

また、日常生活ではストレッチやウォーキングなどの運動習慣を身につけることを意識することが重要です。

当院では外来にて弾性ストッキングの処方やリハビリテーション部にて運動療法やエアーマッサージ治療を実施しています。

弾性ストッキングは足を適度な圧力で圧迫するため、筋ポンプ作用を強くしたり、むくみの原因である血管からの血液の染み出しを少なくするためむくみの予防に効果があります。

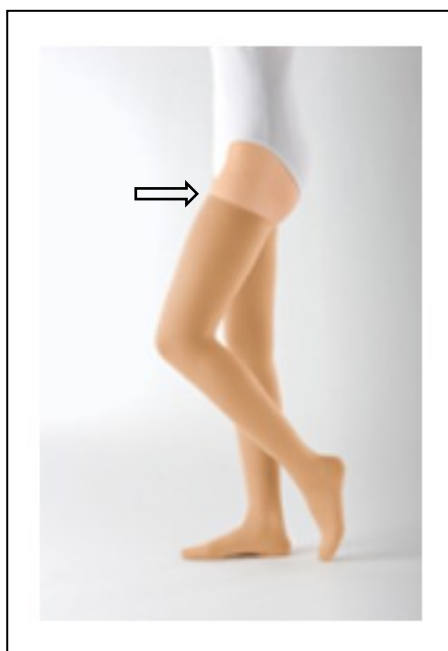
ストッキングは足のサイズ、長さ、太さを測り、個人に合ったものを購入していただきます。

弾性ストッキングは足がむくむ前に履くのがポイントですが、もしむくんだ状態で履く時は 10 分間でも足上げなどでむくみを和らげてから履くことが大切です。弾性ストッキングには、ハイソックスタイプ(膝下までの長さ)、ストッキングタイプ(大腿までの長さ)、パンティストッキングタイプがあります。基本的にはハイソックスタイプで効果は十分に得られますが、大腿のむくみが強い場合はストッキングタイプやパンストタイプが選ばれます。

◆弾性ストッキングの種類 ※色は、ライトブラウン、ブラックの 2 種類があります



ハイソックス
(膝下まで)



ストッキング(両足)
(大腿部まで)



パンティストッキング
(臀部まで)

○ 慢性的なむくみについて

むくみは心臓、肝臓や腎臓など、内臓の病気や静脈瘤あるいはリンパ流の障害が原因で起こる場合もあります。慢性的にむくみがある場合はこれらの疾患の可能性が十分考えられます。

むくみは身近な症状ですが「病気のシグナル」のこともあるので常にむくみに悩まされている時は早めに受診することが大切です。

発想の転換で むくみ予防対策

デイケアセンター
主任 住田 早智

デイケアでは椅子座位での生活時間が長いため、どうしても足がむくみやすくなります。足がむくむと、見た目だけではなく、歩きにくさや痛みなども生じてきます。そこで、デイケアで取り組んでいる、足のむくみ予防対策をあげてみます。

(1) つまたて運動、足踏み体操・・・座って行いますので、手軽に行えます。

(2) 売店のお買い物や廊下の往復歩行運動・・・

歩行器やシルバーカーを使用して院内の廊下を歩きます。

(3) 昼食後や入浴後に足を上げて休んでいただく。

以上の事は、家庭でも手軽に行える手軽なむくみ予防です。

ちょっとした時間に1日数回でもこまめに行うことは、足のむくみの予防につながります。「何もすることがないから座っている」ではなく、「することがないから足踏みでもしようか」そんな発想の転換で活動性が高まり、足のむくみ予防になるかもしれませんね。



▲号令に合わせて
足踏みを100回行います



▲踵上げ、足指上げを
50回ずつ行います

▼牛乳パック4つを並べて作った
足踏み台です



▲「のせて、のせて」
「おろして、おろして」と
両足一段の踏み台昇降練習を
椅子座位で行っています

これなら、簡単にできそうですね。

むくみと食事の 関係は？

栄養部

谷口 翔子

◆塩分の摂りすぎはむくみの原因になる

夜中にラーメンを食べてしまった翌朝や、お酒と一緒に塩からいおつまみをたくさん食べてしまった次の日、手足や顔にむくみが起きたことはありませんか？
実はこれ、塩分の摂りすぎが原因の可能性が高いです。体のむくみには塩分摂取が大きく関わっていると言われています。

◆むくみを起こしやすい塩分の多い食べ物

塩や醤油、味噌などの調味料は、「しょっぱい」と感じるので、自分で料理をする際には摂りすぎに気付きやすいですね。

一方、加工食品は食べたときにそれほど塩分を強く感じなくでも、たくさん食べる習慣があると、知らないうちに塩分を取りすぎてしまうので注意が必要です。

<塩分を多く含む食品>

- 漬物
- かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなど、魚の練り製品
- ハム、ベーコンなど、豚肉の加工食品
- ラーメン、うどんなど麺類



◆むくみにくいからだを作るために

塩分を多く含む食べ物を減らす事が大切。
そのための工夫として以下の点を見直してみましよう。

Point



- 麺類は汁を残す
- 味付けに酢や柑橘類の搾り汁を足す
- 香辛料、薬味などを利用する

◆積極的に摂りたい栄養素

カリウム

塩分の排出を促し、水分量を適正に保つ働きがあります。

〈カリウムを多く含む食べ物〉

- ・いも類、豆類、葉物、海藻類
- ・きゅうり、スイカなどウリ科の野菜や果物



クエン酸

体内の老廃物を排出する働きがあります。
また、新陳代謝を促し血行を良くする効果も。

〈クエン酸を多く含む食べ物〉

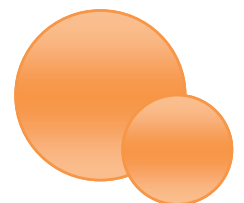
- ・レモン、ライムなどの柑橘系フルーツ
 - ・トマト、キウイ、酢
- ※梅干しにも多く含まれていますが、
塩分も多いので注意が必要です



たんぱく質

良質なたんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)を摂って、健やかな身体作り
をすることで、塩分の摂りすぎによるむくみ対策をしましょう。

※腎臓に持病がある方はカリウムの摂取量を医師に相談する必要があります。



アレルギー検査の パッチテストについて

皮膚科 医師 竹田 公信

パッチテストとは、皮膚科の日常診療において比較的遭遇することが多いかぶれ(接触皮膚炎)や薬剤アレルギー(薬疹)などの原因物質を見つけるためのアレルギー検査のひとつです。

この検査を行う前に、患者さんから今までの経過を十分に聴取し、可能性のある物質を絞り込み、推測することが皮膚科医の腕のみせどころでもあります。また疑った物質の試薬濃度の微調整も基本的には皮膚科医が行います。



パッチテストで原因物質がうまく判明でき、それを避けることができれば、症状を改善に導くことができます。しかし、職種が絡むような場合は、そう簡単にはいかないことが多いです。例えば、菊にかぶれる花屋さん、パーマ液にかぶれる美容師さんなど、原因物質を特定できても、それを避けることが難しい場合が多く、治療に苦慮します。その際は、職場関係者の協力など環境の改善が必要となることもあります。

皆さんがパッチテストを受ける前のコツとして、まず、ご自身の身の回りに疑わしい物質がないか、じっくりと探ってみることです。例えば、毎春、庭の手入れをすると数日後にかゆみを認めるなどです。これらのエピソードは、パッチテストを行う際、有力な情報源となりえます。



診療科目

- 内科
 - ・循環器内科
 - ・呼吸器内科
 - ・消化器内科
 - ・内視鏡内科
 - ・肝臓内科
 - ・腎臓内科
 - ・人工透析内科
 - ・内分泌内科
 - ・糖尿病代謝内科
 - ・漢方内科
- 外科
 - ・消化器外科
 - ・内視鏡外科
 - ・乳腺外科
 - ・肛門外科
 - ・内分泌外科
 - ・心臓血管外科
 - ・呼吸器外科
 - ・麻酔科
- 整形外科
 - ・リウマチ科
 - 皮膚科
 - 泌尿器科
 - 脳神経外科
 - 婦人科
 - 放射線科
 - リハビリテーション科
 - 人間ドック
 - 各種検診
 - 協会けんぽ健診

診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 7:00
 - 水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00
 - 土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00
 - 日・祝休診
- *ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。