

健康通信

<秋号>

むくみ

涼しいと感じることも増えてきたこの時期。といっても、日中は暑く汗をかく日も少なくありません。夏のような水分摂取をしつつも、朝晩は冷えるというこの季節の変わり目は、むくみが起こりやすい時期です。



動画解説も行っております！
QRコードをチェック！

むくみはどうして起こるの？

人間（成人）の体は、体重の約60%は水分が占めています。そのうち、2/3は細胞の内側（細胞内液）に分布され、残りの1/3は細胞の外側（細胞外液）に分布されています。細胞の外側の水分としては、血液も含まれますが、それ以外に組織間液というものが細胞と細胞の間を満たしています。



血管内の水分量は、栄養や酸素・老廃物が毛細血管の壁を通して組織間液にしみ出す、血液中のたんぱく質の働きによって、組織間液を毛細血管内に引き込むことによってバランスを保っています。

しかし、血管壁の通り抜けなどに異常が生じると、血管内の水分量バランスが崩れ、むくみが起こるのです。

むくみが起きる要因

★水分・アルコールの過剰摂取

お酒の飲み過ぎや、寝る前の水分の過剰摂取をすると、体内の水分が一時的に過剰になり、尿として排泄しきれずに、余分な水分が血管の外にたまってむくみを起こします。



★塩分の過剰摂取

しょっぱいものを食べると、のどが渇いて水を飲みたいと思いませんか？これは、血液中のナトリウムが過剰になるので、水分を体内にためこもうとしているからです。



★長時間、同じ体勢での仕事

長時間の同じ体勢で仕事をしている人は、足がむくみやすいとよくいわれています。これは、重力のため、体液が下の方にたまって水分の分布が悪くなるからです。



★ストレス

寝不足など不規則な生活でストレスがたまると、自律神経の働きが崩れて体内の水分バランスも崩れてむくみが起こりやすくなります。



★無理なダイエット

食事を制限すると、たんぱく質の摂取量が不足しがちです。その結果、血液中のたんぱく質が減少し、組織間液が毛細血管の中に引き込まれずにむくみを起こします。



簡単！足むくみチェック

チェック①

脛骨（すねの内側）の上を指で押すと白っぽい跡がつく

チェック②

足の内側を指で押したとき、くぼみがなかなか元に戻らない

チェック③

靴下のゴムの跡がくっきりついてくびれたようになる



ご自身の足のむくみはいかがでしたか？

むくみを予防するためには

- 水分は少量ずつ、数回に分けて摂取する
- 甘いものや塩分の強いものを摂り過ぎない
- 寝る前の飲み食いを避ける
- からだを冷やさない
- 十分な睡眠を取る

