



7月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

Kenko-joho.jp を参考にして作成してあります。

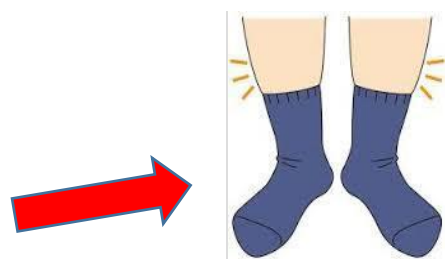


冬の夕方、ふくらはぎがむくんでブーツのファスナーがあがりにくい??女性ならこんな経験をされた方多いのではないのでしょうか？

実は、**むくみは夏におこりやすいのです。**そこで、今月は**むくみ**のしくみや予防と解消法についてご紹介いたします。

むくみのしくみ

むくみは血管からしみ出た血液の血漿成分が再び血管に戻れなくなり、余分な水分が皮膚の下にたまった状態のことを指します。重力の関係上、水分は下方に滞りがちなので、



症状の大半は**脚**にでます。

足の筋肉が弱い女性や高齢者は血管に圧力がかからないため、血管内に血漿を戻す力が弱く、また、血液が押し上げられにくくて特にむくみやすくなっています。

夏にむくみの多い訳

夏は体温を下げようと血管が拡張するため、血漿が多くしみだしやすくなります。

また、**冷房による**体の「**冷え**」で血流が悪くなるのもむくみを助長します。



むくみの予防と解消法

血流を上へ流れやすくしましょう！！

- 足を高くして休息する



- 締め付け圧力の高いむくみ対策機能が付いた

ストッキングを着用する

- 脚の筋肉を鍛える … つま先とかかとを交互に上げ下げする運動・足首回しが効果的

- **体を冷やさない** … 食べ物や服に気をつける

利尿作用のある食べ物

すいか、トマト、キュウリ、ニンジン、ナス、セロリ、ぶどうアスパラ、レタス、緑茶、オートミール等

病気によるむくみ

腎臓・心臓・肝臓の病気は、むくみが症状となってあらわれるので、いつまでもむくみや 疲れが取れない場合は**かかりつけ医にご相談してください。**

