



# 問屋町 第72号

すこ

## 健やかLetter



発行日：2022年7月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetterは読者の皆さんに支えられて5周年を迎えることができました。本紙で特集してほしい健康に関する疑問などがありましたら、ぜひお知らせください。今号は、気になる「むくみ」の解消法についてお伝えします。



### スッキリ！むくみ徹底解消！



「むくみ」は毛細血管からしみ出た水分が、細胞の層に過剰にたまった状態です。むくみの多くは心配のないものですが、心臓や腎臓などの病気が原因で起き、命に関わることもあります。「急にむくんできた」「息苦しい」「熱感や痛みを伴う」場合は医療機関を受診しましょう。このような症状を伴わない場合のむくみの簡単な解消法をこれからご紹介します。

### むくみを解消するための2つのポイント

- ① 今実践しているむくみ対策を見直してみましょう。「水分を控える」「きつい服や補正下着を着る」「安静にする」などの対策は逆効果。「医療用弾性ストッキングを履く」「入浴して体を温める」「飲酒を控える」などの対策が効果的。
- ② 「ゆる体操」を1回10～20分、1日2～3回を目安に行い、リンパ液の流れを良くしてむくみを解消しましょう。寝ながらひざにふくらはぎをこすりつけるだけのひざコゾ体操などがあります。

詳しくは裏面をご覧ください。

# むくみが起こる仕組み

## 通常



## むくんだ状態



# 間違っていますか？あなたのむくみ対策

皆さんが行っているむくみ対策を今一度見直してみましょう。

- 医療用弾性ストッキングを履く → 足にたまった水分を押し出します。また、締めつけることで血液が下から上に流れやすくなります。
- 入浴して体を温める → 入浴によって体に水圧がかかると、リンパ液の流れが良くなります。さらに、体をさするとリンパ液の流れが活性化されます。
- 飲酒を控える → アルコールがむくみの直接の原因ではありませんが、飲酒中、長時間同じ姿勢でいること、塩分の多いおつまみはむくみの原因に。

- 水分を控える → 静脈に血栓ができやすくなります。熱中症になりやすくなります。
- きつい服や補正下着の着用 → 体が締めつけられることで運動が億劫になり、かえってむくみを悪化させます。
- 安静にする → 積極的に運動をしたほうがむくみ解消につながります。

# やってみよう！むくみ解消「ゆる体操」

1回10～20分、1日2～3回を目安に行い、リンパ液の流れを良くし、むくみを解消しましょう。

## 寝て行う 寝ゆる ひざ コソ 体操

- ① あおむけに寝て、両ひざを立て、全身の力を抜きます。



- ② 左ひざに右足のふくらはぎを乗せ、「コソコソ」と言いながら右足のふくらはぎを前後に動かします。ふくらはぎの痛み持ちいい所を探してこすります。

