

4月 足元スッキリ、むくみ対策！

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 04 月 01 日

座り仕事や立ち仕事中心の人に多い足のむくみ。むくみがそのまま疲労感につながる人も少なくないようです。平成 22 年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、「足のむくみ・だるさ」に悩みを感じている人は全体で 29%、女性にいたっては 42%いることが明らかになりました。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。



むくみが起こる仕組み

むくみとは、細胞と細胞の間に水分（間質液）が過剰に溜まることによって生じる症状です。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出たものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。

通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされていますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまう—これが「むくみ」というわけです。

<注意が必要なむくみ>

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配はいりません。しかし、むくみはずっと消えない、全身にむくみが起こる、片足だけ、左右差が大きいといったむくみや、息切れや動悸などの全身症状がある場合、心臓や腎臓、内分泌などの病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医へ相談しましょう。

こんな人、こんな生活習慣がむくみを招く

健康な人の場合、足のむくみの主な原因は血流の悪さにあります。通常、心臓から動脈を
通って足に送られた血液は静脈を通して心臓に戻りますが、心臓の力が弱いと、足の筋肉
や組織による静脈血を心臓方向へ押し上げる「筋ポンプ作用」が働かないために、静脈血
が溜まってむくみが起こります。

女性にむくみの悩みが多いのは、筋肉量が少ないほかに、女性ホルモンのバランスの影響
によって水分を体内に溜めこみやすいためです。冷えによる血行不良、低血圧もむくみに
関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きいので、静脈血を十分に引き上げに
くく、むくみを起こしやすいです。

むくみを招く生活習慣

- 立ち仕事、座り仕事...長時間同じ姿勢でいるために、筋ポンプ作用が働かないため
です。※運動不足による筋肉量が少ないことも、筋ポンプ作用が弱まる原因となり
ます。



- 塩分の摂りすぎ...からだの中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを
取りながら保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、そのバラ
ンスが崩れるのでむくみやすくなります。
- 不規則な生活習慣...食生活の乱れや過度なダイエットもむくみを招きます。豚肉な
どに含まれるビタミンB1が不足すると代謝機能がうまく働かなくなります。また、
肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質が不足すると、毛細血管が水分をやりとり
する力が低下し、末梢に水分が溜まりやすくなります。そして、むくみを解消する
睡眠時間の不足はむくみを助長します。

足のむくみ対策と解消法（一時的なむくみの場合）

休憩時間に足を高くする

立っていても座っていても、長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。休憩中に足を水平より高くするだけでも血流の改善に効果的です。



窮屈な下着や靴を避ける

締め付けの強い下着、足に合わない窮屈な靴は、血管を圧迫して血液の流れが悪くなるので避けましょう。

水分補給は適度に行う

水分は、控えても多すぎても、水分濃度のバランスが崩れてむくみの原因となります。適度な水分補給を心がけましょう。

入浴はぬるめのお湯で

熱いお湯では血管が収縮してしまうため、38～40度のぬるめのお湯につかりましょう。入浴後はマッサージ、ストレッチをして血流を良くしましょう。湯船につかれないときは、洗面器にお湯を張って「足湯」をするだけでもむくみの解消に役立ちます。

下半身を鍛える

静脈血を心臓へ押し上げる「筋ポンプ作用」の働きを高めるために、下半身、特にふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。それにはよく歩くことや、スクワット運動がおすすめです。

規則正しい生活を送る

1日3食、塩分を控えながらバランスの取れた食事をとりましょう。また、横になると心臓に戻る血液量が増え、余分な水分が尿として排泄されますので、睡眠時間は十分に取らしましょう。

<むくみ対策に摂りたい栄養成分>

体内の水分調節には、ナトリウムとカリウムをバランスよく摂ることが大切です。日本人は塩分の過剰摂取の傾向があるので、カリウムを積極的に摂りましょう。カリウムには余分なナトリウムと水分を体から追い出す働きがあり、大豆類や芋類、海藻類やバナナ、アボカドに多く含まれています。また、昆布やわかめなど、海藻のぬめり成分を構成する「ア

ルギン酸」には、体内のカリウムを増やしてナトリウムを排出する働きがあります。

むくみ対策にこの1品!

さつまいもと牛肉の炒めもの

棒状に切ったさつまいもとうす切り牛肉を炒め、豆板醤・醤油で味を調える一品。さつまいもには、むくみの原因となる余分なナトリウムを排泄するカリウムが豊富に含まれています。こちらの料理のレシピをご紹介した「[季節の健康レシピ](#)」もあわせてご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/270401>

<出典> 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」