

おなご先生“の独り言”の診察室

“おなご先生”の独り言の診察室

(40)

もう師走。ちよんぼし
気ぜわしいですが、皆さ
ま方はどげでしょーか？
実は一つ報告があーま
す。なんと私は間食、甘
いもんを一切断つちよ
まして（見た目はそげで
もあーませんが）、約3
カ月になーりました。も
ちよんぼの努力、運動と
ご飯減らしがなーといぐ
わいになーやな気がしち
よーます。それを見てい
る愛娘が言ーます。「お
いしいもんを食べられー
のも健康であつてこそ。
元気であつてよーお母さ
ん！」つて。そこで今回
は女性の皆さま方の大敵！
「冷え性、むくみ、貧血
をいぐわいにして元気に
この冬乗り切るぞ！」の
巻ですけんねー。
まず冷え性。こーは血

影に隠れちよーことがあ
ーけん、検査して原因を
突き止めることが大事で
すわ。そして、むくみは
身体の中の血液の中の水気
が血管から染み出て元に
戻らんやになつちよー状
態ですわ。手足のむくみ
はこの水分の循環がいく
こにいかんやになつたと
いう証拠。靴は夕方に
買うだわねー。ちゆうこ

のめぐりが悪んなつちよ
ーもの。また貧血は血液
のヘモグロビンが少な
なー状態。ヘモグロビン
は元来酸素を運んでごし
ますが、こーが不足す
と酸素不足になつて頭痛
や目まいやなんか起こ
つてくーですわ。病気が
とわががあーくらい重力
に影響されちよーまして
一日中ずーつと立ち仕事
なんかしちよなはーと、
夕方に足がばんばんに腫
れてむくんだりすーのが、
こーにあたーます。寝な
さーときに布団か何かを
丸めて、ちよんぼし足を

“冷え性、むくみ、貧血をいぐわいにして元気にこの冬乗り切るぞ！”の巻

高くしなさつて眠るとい
ーですわ。
ここで問題。
Q1・むくみのサイン
はいろんな所に現れーで
すが、次の内どこが一番
むくみやすいかいねー？
①まぶた（顔）②手③
足
まーお酒なんか飲みな
さつた翌日のことを思い
浮かべてごしなはーとい



①目ごる運動
せすこにゴロゴ
ロばつかしちよ
ーませんか？
運動せすこにお
ーと、血行不良
になーますが、
そげすーと血液
の流れ、リンパ
の流れも悪すこ
になつてむくむ
わねー。

わねー。朝起きしなに鏡
を見ておべーことですわ
そーと体重も要！注意で
すじー。1日で体重が2
〜3kg変動すーやな場合
はほとんどが水ですわ。
脚にむくみがあーか、な
いかは脚の頸骨の前側の
所を1分間ぐらゐ押さえ
て、へこんだ指の跡がつか
きなさーお方は要注意で
すけんねー。
そーでは毎日の生活を
振り返つてみましょやー。
むくみと生活習慣は関係
があーますじー。

②睡眠は十分
ですかいねー？ 寝不足
は美容にも大敵ですが、
横にならすこにおーなさ
ーちゆうことですけんね
わねー。

③無理なダイエットを
しちよられませんかいか
ー？ 野菜分の中のミネ
ラルが不足したりすーと
水分バランスもいけんや
になつてしまつてむくみ
やすくなーわねー。
④男性より女性の方が
むくみやすいわねー。む
くみはホルモンバランス
と大いに関係があーと言

われちよまして、生理前
後、妊娠でむくむわねー。
更年期でもいけのわ。急
激にホルモンが少なんな
ーわねー。
Q2・ほんなら自然の
むくみには、次のうちど
げしたら一番いーだーか
ー？
①青竹踏み②ひざの屈
伸運動③とにかく休憩す
る
まあ足の裏の刺激もい
いだども、リンパの流れ
を良んなーやにしなさ
ーといわねー。
次に自然なむくみじや
のーで、受診に行かない
けんケースを話させても
らーけんね。

①急激に体重が変化す
る②尿量の減少③胸部症
状（動悸、圧迫感、胸痛
など）：こーやつは心臓
肝臓、腎臓、薬剤性（副
作用）、内分泌的異常、
特発性、低栄養、妊娠中
毒などいろいろ原因が考
えられーですが、ともか
く検査が必要ですよけん
ね。
最後にいろいろな対策
を。食事はバランスよく、
塩分を控えめにして、ア
ルコールはほどほどに。
運動は脚の血液循環をよ
んなーやに、マッサージ
なんかもいわねー。ファ
ッションはあんまし体を
締め付けんやに。身体を
冷やすとむくみやすいで
すけん、冷え対策をして
ごしなはいませよー。入
浴中にマッサージすると
か、冷水シャワーを交互
にすすのめいわねー。も
ちろん半身浴もお勧めで
すじー。足湯もたし湯し
ながら湯めぐらいで。塩
をひとつまみバケツに入
れなさーといーかも。寝
るときは脚を冷やさんや
に。朝起きたらストレッチ
体操をして、熱めのシ
ヤワーを浴びて血行を良
くしなさーのがコツです
じー。もちろん朝ごはん
も抜かんこにちやあーん
と食べましょやー。
答え Q1①まぶた（顔）
Q2②ひざの屈伸運動
（いんべ杉谷内科小児科
医院院長・杉谷美代子）
松江市東忌部町）