

# 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

〈76〉

夏がやって来ました。りびえの読者の皆さん、まめにしておられますか。朝起きると顔がパンパン、仕事から帰ると脚がパンパンという方はおられませんかいね。それは“むくみ”。これといった原因も心当たりがないのに、何日もむくみが取れん場合は要注意ですぞ。思わぬ病気が隠れておーかもしれません。そこで今回は“夏だスツキリ！ むくみに気を付けよう！”の巻。

夏がやって来ました。りびえの読者の皆さん、まめにしておられますか。朝起きると顔がパンパン、仕事から帰ると脚がパンパンという方はおられませんかいね。それは“むくみ”。これといった原因も心当たりがないのに、何日もむくみが取れん場合は要注意ですぞ。思わぬ病気が隠れておーかもしれません。そこで今回は“夏だスツキリ！ むくみに気を付けよう！”の巻。

“病気によるもの”心臓、肝臓、腎臓の病気によるもの、甲状腺機能低下、またがんの手術後リンパ節の切除でのむくみリンパ管自体の異常によるリンパ浮腫などがあり、それらの病気によって、むくみの現れ方が違ってきます。特に脚は心臓から遠く、重力等の影響を受けやすく、むくみが起こりやすい場所です。しかし、夕方にくくんでも一晩休むと治るようなもの

帯びている場合は、医師の診断のもと適切な治療が必要となります。〔一過性のむくみ〕長時間の立ち仕事をした場合に、よくむくみが起こります。脚に疲労が蓄積し脚の筋肉が硬直、血液やリンパ液の循環が悪くなるためです。長時間座っている場合は、ふくらはぎの筋肉収縮が少ないためリンパ管へのポンプ運

動が滞り、血液やリンパ液の流れが悪くなりむくみます。特に脚は心臓から遠く、重力等の影響を受けやすく、むくみが起こりやすい場所です。しかし、夕方にくくんでも一晩休むと治るようなもの

のは心配はいりません。睡眠不足、過労、ストレスなどからもむくみが生じます。こちらは、心臓から血液を送り出す能力低下によるものです。また女性の場合は月経周期でホルモンバランスが変化することによりむくみやすくなります。そのほか塩分やアルコールの取り過ぎ、過度なダイエット、靴や衣類による締め付けなどが原因としてほとんども、日常生活

改善でよくなり。さて、長時間の立ち仕事をすする人はお昼休みなどに座り込みたくありませんが、少しの時間でいいですから軽いストレッチやマッサージをおすすめします。①足首をクルクルと回すようにして血流をよくする。②おなかの中の太い腹部大動脈を刺激する。腰から上の上半身を曲げて前かがみになったり、後ろへ反ったりしてみよう。③ひざの曲げ伸ばしをする。膝が痛い人は青竹踏みでもよいでしょう。④下肢をつま先から付け根へ向かってやさしくマッサージする（ただし、皮膚や静脈に病気のある方は主治医と相談の上で）。⑤肩を前後に回す。



この運動やマッサージはリンパ液の流れを改善するもの。リンパ節は主に鎖骨、腹部大動脈の周囲、両そ頰部（大腿根部）にありますから、そのポイントが重要ですね。日常生活の中では次のことを心掛けましょう。①足に合った靴を履き、無理にハイヒール等を履かない（これは外反母趾の予防にもなります）。②できるだけ素足で過ごし、足の裏を刺激する（足の裏にはたくさんツボがあります）。③下半身を冷やさぬよう夏は冷房対策をする（ひざ掛けなど）。④寝る時は布団か座布団を丸めて脚を一段高くして休む（リンパ液が鎖骨静脈へ戻りやすくなります）。