

# クリニックレポート

## 今月の話題 : むくみ

いよいよ梅雨がやってきます。じめじめした日が長く続く為、菌の繁殖などが活発となり食中毒などの問題が起こります。また、気温や気圧変化や日照時間の影響を受け、だるさを感じ、頭痛、吐き気等、体調を崩される方も増える時期となっていますが、皆さまいかがでしょうか？

今月は、梅雨時の症状のひとつ「むくみ」を取り上げました。梅雨時期は肌から蒸発する水分が減ってしまいむくみやすくなるとも言われていますが、対策をとり、むくみのないすっきりとした身体で、梅雨明けを迎えませんか？



### 対策その1 運動

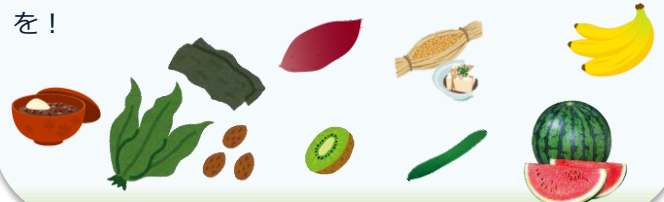
ウォーキングやジョギングでしっかり汗をかくこともお勧めですが、座っていてもできる運動を紹介します。

椅子に姿勢よく座り、「つま先を上げる→戻す→かかとを上げる→戻す」を繰り返します。ふくらはぎの筋ポンプ作用が働き滞った足の血液が心臓に戻りむくみにくくなります。



### 対策その2 食事

バランスが一番大切ですが、なかでもタンパク質やビタミンB、カリウム・マグネシウムを含む食品が重要になってきます。反対にお酒や塩分の多い食事はむくみの原因となります。とり過ぎにはご注意ください！



### 対策その3 入浴

ぬるめのお湯（38℃程度）に、まず、膝まで入りあたたまってから腰まで浸かります。（20分以上かけて浸かります）深部体温があがり、血流がよくなり代謝がアップし、むくみが改善されます。



お湯に浸かりながら、足の指でグーパーグーパーとするだけでも、血液やリンパの流れがよくなります。

### 対策その4 睡眠

良質な睡眠は、ホルモンや自律神経の働きで、血液循環がよくなり、むくみを解消します。しかし、睡眠不足が続くと、血液循環が悪くなり、体内の老廃物が蓄積されます。その老廃物を排泄するために血液量を増やそうとして、余分な水分が体にたまりむくみの原因となります。

就寝前の嗜好品はやめ環境を整えるなどし、適度な睡眠をとることは大切です。

※「いつまでも続くむくみ」は、心臓病や腎臓病などとも関係があります。主治医にご相談ください。