

# せいふう新聞



## むくみを解消しよう！

### ◆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、酸素や栄養を細胞に与え、炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すという役割があります。通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となりますが、何らかの原因でバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまふことを「むくみ」というわけです。

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。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、女性ホルモンのバランスの影響により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、低血圧も関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きくなり、静脈血を十分に引き上げにくく、むくみを起こしやすくなります。

### ◆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。
- ・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。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、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。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…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…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……控えても多すぎても、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。
- ・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、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。

### ◆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、むくみがずっと消えない、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。

～全国健康保険協会ホームページより～

### 4月からの診療科・担当医の変更について

3月末で北原医師、佐川医師、佐藤医師が退職されます。

4月から新たに、荒浪医師、山崎医師をお迎えいたします。

これに伴い、外来担当医表に変更がございます。詳しくは院内・ホームページに掲示および配布させていただいております「外来担当医表」をご覧ください。ご不明な点は受付までお問い合わせください。

## 春の全国交通安全運動

4月6日（金）～4月15日（日）

### 【運動の重点目標】

- ✳ 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ✳ 自転車の安全利用の推進
- ✳ すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ✳ 飲酒運転の根絶
- ✳ 交差点の交通事故防止（三島市・函南町）

1人ひとりの注意と心掛けで

交通事故をなくしましょう

交通安全協会三島地区支部

