

むくみ



むくみは、何らかの原因で皮膚の下に余分な水分が溜まった状態であり、一過性のものと慢性的なものがあります。

肝臓・心臓・腎臓の病気
下肢静脈瘤
リンパ浮腫
栄養失調
薬の副作用

手術でリンパ節を取り除いたりして、リンパの流れが悪くなり、むくみます。
主に肝臓でつくられる、アルブミンというたんぱく質が血管内の血液量や水分量を調整します。

一時的なもの

同じ姿勢を長時間続ける
塩分の摂りすぎ
運動不足・睡眠不足
ストレス
生理によるホルモンの変化
妊娠

一時的なものであっても、ケアをしていなければ血行が悪くなり、様々な病気を招くので、注意が必要です。

心臓のポンプ作用で送り出された血液によって、全身に栄養や酸素が届けられ、老廃物や細胞から作られた二酸化炭素を受け取って、心臓に戻ります。足先まで巡った血液がふくらはぎの筋肉のポンプ作用によって戻されますが、立ちっぱなし、座りっぱなし、寝たきりで筋肉を動かさなく、戻せない、ということが起こります。また、ストレスや睡眠不足で血流が低下することでも、むくんだり、体内の塩分濃度を一定に保つ機能により、塩分のとりすぎで体内に水分を溜めこむようになります。

片足だけむくむのは深部静脈血栓症の疑いがあるので、一刻も早く循環器内科を受診してくださいね！

つぼみのツボ

上半身のむくみに

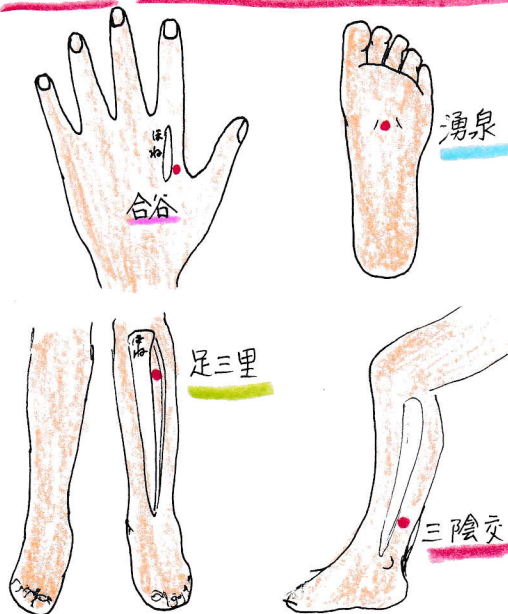
合谷 ^{ごうこく} 手の人差し指の親指側の骨をたどって痛気持ちいいところ

湧泉 ^{ゆうせん} 足の指を曲げたときに、足の裏にできるくぼみ

下半身のむくみに

足三里 ^{あしさんり} 膝の皿の下のかぼみ外側から指4本分下

三陰交 ^{さんいんこう} 内くるぶしの上指4本分



むくみの改善&予防には

- 冷やさない
特に首・手首・足首はしっかりと保温(まよう)。
むくんだ状態で冷えると、末梢まで血液が行かず悪循環に。
- 体の中心部を締めつける下着などは避ける
きついブラジャー・ガードル・補整下着はむくみにっながります。
- 弾性ストッキングを着用する
立ち、はなし、座り、はなし、寝たきりの人は着圧ストッキングがおすすめです。
- 塩分は控える
特にミネラルを含まない食塩やあじ塩は摂らない。
だしを濃いめに(顆粒だしは使わない)、レモンで酸味をつけるなど工夫する。
- 湯船につかる
高齢者など、体カがない人は足湯がおすすめです。
シャワーしかできない人も、足湯バケツの中でシャワーするだけで違います。
- ストレッチやヨガなど、体を動かす

それでも難しい人は、やっぱり推拿(タイ) 全身の巡りを良くすることでむくみ解消に近づきます。

かんたん薬膳 ♪

食材



黒豆、緑豆(もやし)、緑豆春雨、
小豆、はと麦、冬瓜、白菜
昆布、わかめ、のり、ひじき など

はと麦が おすすめ!!

ただし、瓜類や海藻類は身体を冷やす作用があるので、かぼちゃや鶏肉など温める作用のものと一緒に摂ると調和されます。

小豆かぼちゃ

材料	かぼちゃ	1/4個
つくりやすさ	ゆであずき	1缶(200g)
量	昆布	5cm角
	塩	ひとつまみ

1. 鍋に昆布とかぼちゃ(好みの大きさ)を入れ、かぼちゃが浸る位の水を入れて火にかける。
2. かぼちゃに火が通たら、ゆであずきと塩を入れ、好みの固さまで煮つめる。