



# 脚のむくみ

ずっとイスに座っていると、脚がむくんでしまうことがありますか？ むくみを改善して、太い脚とおさらばしましょう。

(こるぼ)

## ●むくみとは？

むくみとは静脈が詰まったりリンパ液がスムーズに流れないことにより、細胞と細胞の間に余分な水分が一時的にたまってしまう状態のことです。

脚がむくむ原因はいろいろありますが、大学生に多いものを下に挙げてみます。

- ・大学生は授業で座り続けていることが多い。
- ・塩分の多く含まれる食事をしている。
- ・運動不足である。

## ●女性にむくみが多い原因

むくみというと女性の症状といったイメージがあるでしょう。実際に、女性は男性に比べてむくみやすい理由があります。

- ・男性に比べ筋力が弱く、静脈血を心臓へ送り返すポンプ作用も弱いため、血液の流れが悪くなりやすい。
- ・生理前に多く分泌されるホルモンにより、ホルモンバランスに変化が生じる。
- ・体を締めつける下着、窮屈な靴やヒールの高い靴を履くことで血行が悪くなる。

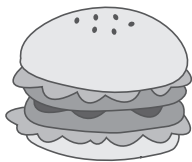
## ●むくみ対策

### マッサージ

わきの下・脚のつけ根・膝の裏はリンパ液の流れが滞りがちです。特に長時間座っていると、水分がたまってしまいむくみやすくなります。これら3点を両手の親指で押し刺激したり、手でもんだりするだけでも症状の緩和・予防になります。

### 食事

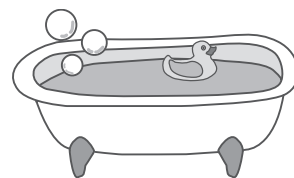
塩分はむくみを発生させる原因なので、摂りすぎてはいけません。特にインスタント食品、ファーストフードには多量の塩分が含まれます。日頃から塩分の多い食事は避け、常に薄味を心がけましょう。



### 入浴

お風呂で体を温めれば血管も広がり、滞りがちな血液の流れも改善されるのでむくみの予防と解消につながります。

お風呂に入る時間がない人には足湯も効果的です。少し深めのバケツに42℃くらいのお湯を入れ、膝から下をお湯につけ、足踏みをしたり、足の指を開いたり閉じたりして運動しましょう。静脈の血液の流れが良くなりむくみの症状が緩和されます。



## ■病気によるむくみ

むくみには、一時的に引き起こされるものだけでなく、腎臓疾患や心臓病などの重篤な病気によって引き起こされるものもあります。対策を行ったにもかかわらず、むくみの症状が改善されない場合はその背景に病気があるおそれもあります。一度医師の診察を受けましょう。

はみだし  
すてーじ

なんで毎日こんなめんどくさいんだろう。  
⇒五月病じゃないですか。

(理・3 ピザポテト)  
(みんなそうですって；編)