



からだステーション

2023年
7月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

むくみ

むくみの原因

朝起きたら顔がむくんでいた、夕方脚がむくんで重だるい、という経験は女性なら誰でもあるでしょう。男性でもお酒を飲み過ぎて、翌朝顔がむくんでいるという経験はあると思いますが、むくみは圧倒的に女性に多く、むくみで悩んでいる女性は大勢います。むくみはからだの水分が溜まっている状態ですが、どうして女性はからだに水分が溜まりやすいのでしょうか？そもそもからだの水分とは何なのでしょうか？単に水分が溜まっているだけならいいのですが、そこに重篤な病気が潜んでいる場合もあります。今回は「むくみ」を検証してその原因を追求し、むくみの解消法を考えて行きます。

からだにむくみが起きるということは、体内水分のコントロールが出来ていないということです。そのうちの細胞と水分です。そのうちの細胞と細胞の間の水分は間質液と呼ばれ、体重の約15%に相当します。この間質液が増えることで、体重の15%以上に及ぶ水分がコントロール不能になっているのです。間質液がリンパ管に入るとリンパ液になります。リンパ液はゆっくりと拍動しているリンパ管による緩やかな流れと、筋肉の動きや血管の圧力、呼吸運動などによって運ばれています。リンパ液は最終的にリンパ節を通して、鎖骨の下にあるリンパ管で静脈に排出されます。このようなリンパの流れは、運動不足や睡眠不足、ストレスや冷えに影響を受けると流れが滞ります。リンパ液

がリンパ管に入り、正常に代謝されない余分な水分や老廃物が皮膚の下に溜まり、むくみとなるのです。つまりむくみとは、リンパ液が皮下組織の間隙に溜まっている状態です。

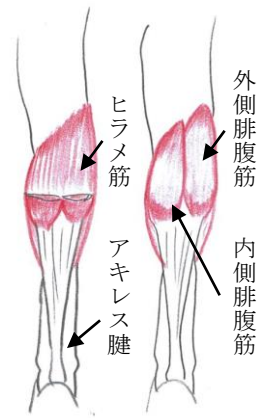
脚がむくむ原因

むくみの原因はリンパ液が滞っていることだと、お分かりいただけましたね。では脚にリンパ液が溜まってしまう原因は何なのでしょう？それにはいろんな原因があります。①立ちっぱなしの仕事の人。立ちっぱなしであれば当然リンパ液は上にあがりにくくなり、加えて筋肉が疲労して硬くなつてきますから、筋肉の収縮が弱くなります。②冷え性の人。座っている仕事の人でも、冷え性の人にはリンパ液の流れが悪くなります。特にこれからの季節は冷房で足元が冷やされますから、冷え予防の対策が必要です。③睡眠不足の人。睡眠は自律神経の働きを整える役目があります。睡眠不足の人は交感神経が優位に働き、自律神経

のバランスが崩れますから、リンパ液の流れに影響します。④運動不足の人。リンパ液は主に筋肉の収縮運動によって運ばれますから、運動不足で筋肉の収縮力が弱い人は当然リンパ液を運ぶ力が弱くなります。⑤締め付ける下着を身につける人。リンパ液は下から上にあがりたいのに、下着で締め付けてしまったら上にあがる事が出来ず、脚に滞ってしまいますよね。⑥ストレスの溜まっている人。ストレスを溜めてしまうと自律神経は正常に働かず、代謝が悪くなりますからリンパ液も滞りやすくなります。このようにむくみの原因は多々ありますから、何が原因かを突き止め、それぞれの対処をしなければいけません。

ふくらはぎのポンプ作用

心臓から送り出される動脈血は、心臓というポンプによって全身に運ばれます。心臓に戻らなければいけない静脈血にはポンプがありませんから、筋肉の収縮によって心臓に戻されます。足のつま先ま



で行った動脈血は毛細血管で静脈血に交換され、ふくらはぎの筋肉によって心臓まで戻されます。ふくらはぎの筋肉は静脈血を心臓へ戻すポンプ作用がありますから、ふくらはぎの筋肉を「第二の心臓」と呼ばれます。ふくらはぎの筋肉は下腿三頭筋と言い、内側腓腹筋、外側腓腹筋、ヒラメ筋の3本がひとつになってアキレス腱を構成しています。女性の脚がむくみやすい理由として、この下腿三頭筋が男性より弱いからだと言われています。

カーフレイズ

だったら下腿三頭筋を鍛えればむくみにくくなりますよね。そこで下腿三頭筋のトレーニング方法をお伝えします。カーフレイズというトレーニングですが、階段で両足をや



や広げて立ち、かかとを下げ、ふくらはぎを充分伸ばしてから、かかとを上にグッと挙げてふくらはぎを最大限収縮させます。次にゆっくりとかかとを下げていき、ふくらはぎを伸ばしたらまたグッと挙げます。ゆっくり行うことがポイントで、10回を3セット繰り返してください。バランスを崩しやすいので、何かにつかまり「第二の心臓」を意識しながら行いましょう。

リンパマッサージ

次に足のむくみを解消するもうひとつの方法として、リンパマッサージをご紹介します。リンパの足をリンパマッサージしてみます。先ずふくらはぎから太ももにかけてスキンクリームを塗り、滑りやすいようにしましょう。両手の手のひら

で下から上に向かって、皮膚の上を滑らすようにマッサージしていきます。このときは決して強い力ではなく、なでるように行ってください。次に両手の親指と他の4本の指でふくらはぎから太ももにかけて、つかむようにしながら滑らせていきます。膝の裏は親指以外の指の腹で下から上にすくい上げるようにマッサージします。膝の裏にもリンパ節がたくさん集まっていますから、丁寧にやってください。大切なことは下から上に向かって滑らすようにゆっくりと行い、ふくらはぎと膝の裏は特に入念に行うことです。そして決して痛いと感じるほど強く行わず、気持ちいいと感じるぐらいの力



加減にしてください。片方の足を10分くらい掛けてゆっくりと行いましょう。

病気が原因のむくみ

朝顔がむくんでいても、しばらくしてむくみが引いて来れば問題ありません。しかし、むくみがいつまでも続いたり、ほかにも症状がある場合は腎臓や心臓、甲状腺の病気が関連するかもしれませんから、一度病院の診察を受けることをお勧めします。

いかがでしたか？むくみの原因と解消法がお分かりいただけだと思います。先ずは睡眠をしっかりとり、適度な運動をしてストレスを溜めないこと。そしてむくんでしまったら、カーフレイズとリンパマッサージで解消しましょう。

参考文献 むくみの原因と解消法

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードをお読み込んで、治療を受けた感想などを今より良い治療に活かしていきます。

