




部位別 むくみの原因

部位	原因
 <p>足</p>	立ち仕事、デスクワークなどで同じ姿勢が続く。 きつい下着による血行不良。 生理中の女性ホルモン分泌量増加による血管拡張。 中高年の脚の筋力低下。 塩分、アルコールの過剰摂取。
 <p>手</p>	長時間の同姿勢。 身体が冷えやすい。 運動不足がみ。 塩分、アルコールの過剰摂取。 身体の水分不足。
 <p>顔</p>	顔の皮膚の下の組織に水分がたまる。 塩分、アルコールの過剰摂取。 長時間の同姿勢。 加齢による心臓のポンプ機能の低下。 睡眠不足。

気になる むくみ(浮腫)の原因



むくみ(浮腫)とは、細胞と細胞の間の水が、異常に増加した状態を言います。朝起きて鏡を見ると顔が腫れぼったい、夕方になると下肢がむくんで靴が窮屈になる、急に体重が増えたなどの症状が現れます。体重が増えても、むくみと肥満ではその成り立ちは全く違います。むくみは体の水分が異常に増加した状態であって、肥満は脂肪分が増えることです。区別するにはむくんでいると思う部分(特に足のすね)を強く指で押してみてください。指の形にへこみができればむくみです。肥満の場合はこのようなかみはできません。ひどいむくみは3〜4日で10kgも体重が増加することもありますが、肥満の場合はここまで極端な体重増加はありません。

腎臓系の病気、腎不全やネフローゼ症候群の可能性あり

むくみが解消されない場合の可能性のひとつが、腎臓に関わる病気、いわゆる「腎臓病」です。腎臓はわたしたちの体内の水分量を調節し、老廃物を尿として排出してくれる働きを持つ臓器です。

しかし、なんらかの原因により腎臓の機能が低下してしまうと、「むくみ」という形で症状が現れてきます。すべての腎臓病の症状として「浮腫(むくみ)」が出てくるわけではありませんが、腎臓の病気の中でむくみが出てくるものはいくつかあります。

◆むくみの症状から疑われる腎臓病の種類

- 「糸球体腎炎」
- 「痛風腎」
- 「腎臓結石」
- 「急性腎炎」
- 「慢性腎炎」
- 「糖尿病性腎症」
- 「ネフローゼ症候群」
- 「腎不全」

◆腎臓病の主な症状

- 浮腫(むくみ)
- 尿量
- 夜間尿
- 頻尿
- だるさ
- 貧血
- かゆみ
- 血尿

「血尿」「タンパク尿」は  
 検尿で初めてわかることが多いのですが、  
 尿が泡立つ、赤褐色調になるなどで  
 自分で気づくこともあります

むくみの予防法

**お風呂につかる**  
 血液の循環がよくなり、たまった老廃物が排出されやすくなります

**入浴後にマッサージをする**  
 末梢血管が広がって血液循環がよくなっている入浴後が効果的

**塩分の多い食べ物を控える**  
 ファストフードやインスタント食品などは控える

**カリウムを摂る**  
 ナトリウムの排出を促すカリウムを積極的にとる

**運動する**  
 水泳、やウォーキングなどがおすすめです

**眠る姿勢に注意する**  
 足を15cm位高くして眠ると効果的

**枕の位置を調節する**  
 靴や洋服と同じように、枕もフィッティングしてから購入するのがベター

口コミ投稿お願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索  
 エキテン『接骨院孝心』で検索

↓  
 「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！



## 月に一度、お身体のメンテナンスはいかがですか

### 当院おすすめの自費治療の50分で全身をケア

じつは、大変お得です!(^^)!

プロスポーツ選手や著名人を治療した故小山田先生の酒マッサージ法を改良した独自の筋膜マッサージ法と、「はり」や「灸」、「骨盤や背骨の調整」、「最新の電気治療器」を使って、皆さまに最適な施術をご提案。もちろん、苦手なものは無理に押し付けません。骨盤や背骨の調整はやさしい方法もございます。施術方法で好きなもの、苦手なものがあれば遠慮なくお伝えください。また、保険診療との併用することも出来ます。

### こんな方におすすめ

- ・患部だけではなく全身を治療したい。
- ・痛みがひどいから良い治療法があれば全部してほしい。
- ・頻繁に通えないから一度にしっかりと治療してほしい。
- ・治癒した後も不安だから定期的にチェックしてほしい。
- ・疲れがたまっている。ストレスで身体がだるい。眼精疲労や頭痛。
- ・花粉症の緩和。内科的疾患などの補助的治療をしてほしい。



また、自由診療ですので整形外科との併用も大丈夫。  
どうぞお気軽にご相談ください。

## 今月のスタッフのつぶやき

## 接骨院 孝心

## 検 索

再びバイクに乗りはじめた友人が生き生きとして、とても楽しそうです。ゴルフ仲間の一人なのですが最近是一緒にツーリングへ出掛けることが多くなりました。その友人はマメなので目的地やルートをバッチリ考えてくれますし、まるでガイドの様に観光名所の説明をしてくれます。(院長)



反抗期の次男坊に手を焼いています。注意しても歯向かってきますし、夜更かしするので朝はイライラ。そういう年頃だと分かっているけど腹が立ちます。くへく そんな姿を見ても主人は「自分もそうだった」と笑っています。成長する過程の一つだと理解はしていますが…。(鈴井真由美)



(松山)



(縣)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設  
Tel 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

