孝　心　新　聞　２０２１　２月号

足のむくみの原因と対処法

「むくみ」とは、皮膚の下の組織に余分な水分が溜まった状態のことを言います。
特徴としては指先で押すとブヨブヨとしていて、押した部分に凹みがつくと「むくみ」と判断されます。原因は水分で重力の影響を受けるため、立っている状態であれば下肢、特に膝から下にたまりやすくなります。
「夕方になると足がむくんで辛い」「最近足がむくみやすいし、なんだか疲れやすい気がする」「靴がきつく感じるくらい足がむくんでよくならない」などの症状がでます。むくみは放置しておくと重篤な症状につながることがあります。身近な症状で日常的に見られるため大丈夫と思い込んでいませんか？

むくみの主な原因

病気によるもの

心臓や静脈、リンパ管や腎臓・肝臓など、血流に関わる臓器の病気が原因のものが考えられます。具体的には心タンポナーデやうっ血性心不全、糖尿病、肝硬変などの病気があげられます。
これらの病気は両足のむくみが特徴ですが、病気によっては片足にむくみが出る病気でもあります。深部静脈血栓症やリンパ浮腫がこれらにあたります。

薬によるもの

降圧剤や向精神薬、一部の漢方薬には副作用としてむくみが出るものがあります。

その他の原因

長時間立ちっぱなしや歩きっぱなしで、足がむくんだ経験を持つ方も多いと思います。
これは筋肉の疲労に伴うむくみで、他にも睡眠不足などの自律神経の乱れ、暴飲暴食や飲酒、ストレスなどといったものもむくみの原因となります。この場合は病気とは関係なく、血流が悪くなることでのむくみです。

むくみの治療・対処法

「病気によるもの」「薬によるもの」が原因のむくみは、速やかに医師の指示に従いましょう。

「その他の原因」が原因の場合は、生活習慣を整え、ストレスや過度の飲酒・暴飲暴食を控えることが大切になります。生活習慣を変えることで、血流をコントロールする自律神経が整い、むくみの改善につながる可能性があります。また、立ちっぱなしによるむくみは、足の筋肉を動かしたりほぐしたりして、足全体の血流をよくすることがむくみの治療になります。

予防方法

むくみを予防する方法は、皮膚の下の組織に水分がたまらないようにすることです。例えば弾性ストッキングと呼ばれる、ふくらはぎをギュッと締め付けるストッキングや、同じような特徴のある靴下を履くという方法が最も簡単な予防方法です。
また、血流を促してあげることも大切です。筋肉は動かすことでゴムのように伸びたり縮んだりします。その伸び縮みがポンプのように作用して血流をよくしてくれるので、筋肉を動かすような体操も良い予防になります。
その他、同じ姿勢を取り続けないことも重要です。立ちっぱなしや寝たきりでは、重力の影響で下へ下へと水分が移動し、むくみにつながるので、ときどき姿勢を変えるように意識しましょう。

日常生活への悪影響は？

足首の動きが悪くなり歩きにくくなる
← バランスが悪くなるので転倒のリスクが高くなる

菌が侵入すると悪化する
← むくんだ足が傷ついた場合、菌を排除できず炎症が大きくなる可能性がある

体の冷えにつながりやすい
← 冷え性など体内の冷えにもつながり、体全体の動きを悪化させてしまう

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**０円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

孝　心　新　聞　２０２１　２月号

★★当院は感染予防に努めております★★

①常時換気：三つの吸気孔と二つの換気扇で一方向に換気

②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ

③消毒の徹底：ベッド、スリッパ、ボールペン、ドアノブなど

④混雑緩和：予約制につき混雑なし（月・火の午後がすいています）

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。**休診日や時間外にも連絡が取れます**ので、友達登録にご協力ください。

LINE 友だち追加　　Facebook　　ホームページ　　院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　　検　索

あっという間に１月が終わりました。今年の目標に掲げたダイエットですが、反対に２キロほど太ってしまいました。ベルトの穴が足りません(^^;) 年末年始に食べる習慣がついてしまったようで、ついつい、お腹いっぱいになるまで食べてしまいます。ひとまず、今月中には 80 kg台に戻したいと思います。　（院長）

来月は娘の卒業式があります。長男とは 10 歳も離れているので、いつまでも「小さいまま」のように感じていましたが、４月で中学生です。セーラー服を着て登校するのが信じられないくらいです。幼さの残る娘なので、中学生になったら少し大人っぽくなるかな？と期待する半面、「可愛いままでいてほしいな」と、少し寂しい気持ちもあります。　（鈴井真由美）

年が明けて早くも１ヶ月が過ぎました。毎年実家の年賀状は私が作成するのですが、昨年はコロナで帰省できず、両親が初めて挑戦することに。しかも写真つきです。パソコン操作が苦手な私がうまく教えられるはずもなく、お互いイライラ…。ビデオ通話で何日もかけてやっと仕上がったのです。それがとても好評だったらしく、母は最近その話ばかりしてきます。　（松山）

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（自賠責）・健康保険

〒432−8023

浜松市中区鴨江１−37−17