

部位別 むくみの原因

部位	原因
 <b>足</b>	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。
 <b>手</b>	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。
 <b>顔</b>	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る、肥満は脂肪が増えることです。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。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

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

事故→警察と救急車を呼→病院で検査後に当院へ

保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。

✓整形外科との併用も可    ✓他院からの転院も可

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願ひ申し上げます。

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

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

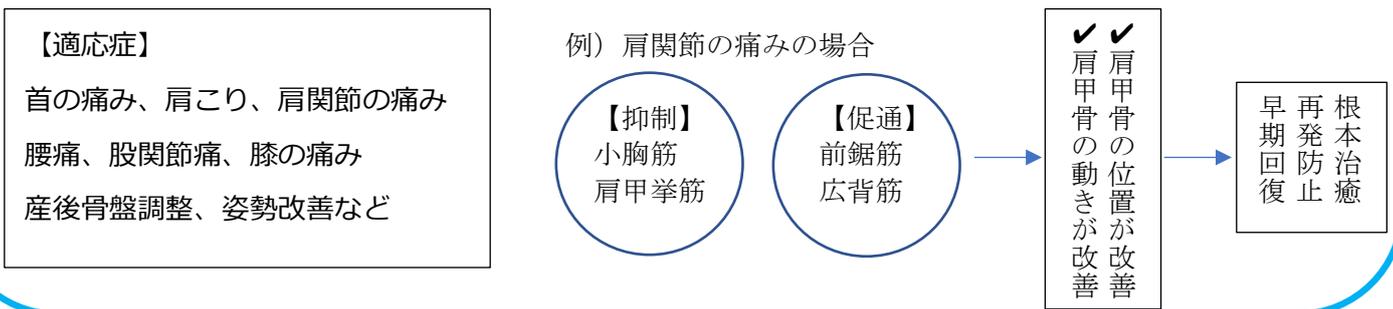
## 【交通事故の治療は当院へ】自賠責保険で治療費は0円

交通事故の慰謝料・・・

被害者が受けた精神的な苦痛に対して支払われる賠償金の事で1日4,200円が支払われます。「実治療日数」×2と「治療期間」で少ない方の数字に4,200円をかければ慰謝料が算定されます。整形外科と併用して当院でも治療できます。整形外科で診察の際は、**痛む場所をすべて伝えて診断書を書いてもらうのがポイント**です。また、他院から転院も可能です。

筋力の**促通**と**抑制**とは・・・

治療の3原則は①疼痛抑制②可動域の改善③機能の改善です。筋力の促通と抑制は③機能改善を目的に行います。(株)伊藤超短波製ES-530という治療機器で、EMSまたは立体動態波を使用して施術します。



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

鎌倉、江ノ島へ行ってきました。鎌倉で大仏と銭洗弁財天を参拝した後、江ノ電に乗って江島神社へ行きました。特に人が多かったのは銭洗弁財天でした。ろうそくと線香を買ってお参りしてから、洞窟の奥から湧き出る水でお金を清めました。洗ったお金は使った方が良いという事で、せっかくなので知っている方への支払いに使いました。ご利益のほどは？ (院長)



先月は次男が成人式を迎えました。ネクタイをうまく結べずイライラしている姿が可笑しかったですが、スーツ姿を見て「大人になったんだなあ」と少しウルっと。自宅にもどった次男に、同級生たちと撮った写真を見せてもらいましたが、どの写真もとってもいい笑顔だったのでこちらまでうれしくなりました。(真由美)



先月、プロレスラーの蝶野正洋さんと武藤敬司さんが浜松に来ていたそうです。それを聞きつけたプロレス大ファンの夫が、サインとツーショット写真を手に嬉しそうに帰ってきました。ここ最近で一番ご機嫌な様子でした。家宝にすると行って、リビングのど真ん中に飾られています。( ^\_^ ) (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、肩こり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

