



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。今月号は「むくみ」についてのお話です。「いつものことだから」と見過ごしてしまいがちですが、実は病気のサインかもしれません。腫れとむくみについて正しく知り、病気の治療や体質改善にお役立てください。



今月号では健康な人に起こる足(脚)や顔など体の末端におこる「むくみ」に焦点を当てました。慢性的なむくみ、全身のむくみ、片側だけのむくみなどの珍しい症状、また、息苦しさや異常な倦怠感などがある方は医師にご相談ください。



「腫れ」と「むくみ」の違いについて

明確な定義はありませんが、おおむね以下のような分類がされています

○腫れ

腫脹(しゅちよう)ともいいます。主に打撲やねん挫などによる炎症が原因で、皮膚などに血液成分がたまり、痛みを伴って熱をもったり赤くなったりすることを行います。

○むくみ

浮腫(ふしゅ)ともいいます。様々な原因により、血管から染み出た水分が皮膚や皮下組織にたまり、皮膚が張ったりぶよぶよとした状態になることをいいます。



むくみのタイプ別にみる代表的な病気の可能性	両側性(全身性)	片側性(局在性)
	全身または左右両側に起こる	体の片側または局所的に起こる
圧痕性 皮膚を強く押すとしばらく元に戻らない	心臓、肝臓、腎臓の病気の疑い -他の症状- 息切れ、動悸、胸の痛み、排尿不全、倦怠感などがあるときは、かならず医療機関を受診してください。	深部静脈血栓症の疑い (エコノミークラス症候群) -他の症状- 大きな自覚症状はありません。長時間座っていて水分が不足すると血管内に血栓ができ、血管が詰まる状態です。
非圧痕性 皮膚を強く押して放してもすぐに元に戻る	甲状腺の病気の疑い -他の症状- 寒がり、皮膚の乾燥、汗をかきにくい、便秘、体重増加、眠けなど	じんま疹の疑い -他の症状- 患部の赤み、かゆみ、痛みなど 重症化すると呼吸困難、意識障害などのアナフィラキシー症状が出る場合があります。

上記のほかにも様々な症状を併発する場合があります。

また、遺伝性血管性浮腫(HAE)という免疫性の病気もありますので、気になる場合は早めに受診しましょう。

足のむくみの主な原因

- 立ちっぱなし・座りっぱなし・・・同じ姿勢を長く続けていると、筋肉のポンプ作用が働きにくくなります。家事やお仕事中でも、1時間に5分程度は休憩して軽いストレッチなどをしましょう。
- 塩分の摂りすぎ・・・血液中の塩分濃度が高いと、体は塩分濃度を下げるため水分を排出しなくなります。食事は塩分控えめを心掛けましょう。
- 食生活の乱れ・・・ビタミンB1やたんぱく質が不足すると、代謝機能が低下し、水分のやり取りが鈍くなります。無理なダイエットは禁物。1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。
- 睡眠不足・・・むくみは睡眠中に回復しますが、睡眠時間が足りないと十分に回復しません。就寝時に枕などで足を高くして寝ると効果があります。



片側の足だけがむくむ、マッサージやストレッチでも解消されない、横になると息苦しいなどの症状がある場合は腎臓、心臓、肝臓などの病気の可能性がありますので、直ちに医師にご相談ください。



むくみが半日を超えて続く場合や、手足も同様に長時間むくむ場合は、足のむくみと同様に腎臓、心臓、肝臓などの病気の可能性があります。甲状腺などの内分泌系の疾患も疑われます。直ちに医師にご相談ください。

むくみの解消法

～ 健康な方の代表的な例 ～



当たり前のことですが、規則正しい生活と食生活に加えて、適度な運動を続けていれば、過度なむくみは起こりません。そうはいつでも、お仕事や日常生活ではなかなかそうもいきませんよね。そこで、むくみが気になる時に手軽にできる解消法をご紹介します。

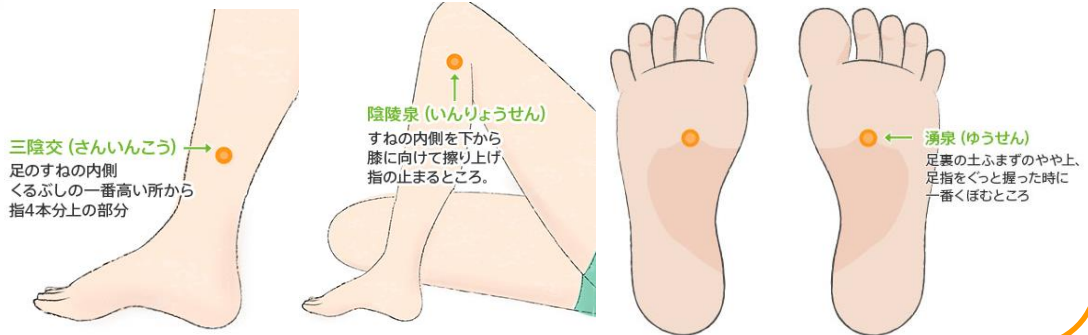
むくみ解消法その① カリウムを摂る

カリウムには水分を体外に排出する働きがあります。塩分の多い食事を好まれる方は、そのぶんカリウムの多い食材(表面参照)を意識して摂りましょう。食事でカリウムを多く接種するのが難しい場合は、ハト麦茶を食事と一緒に飲むのがイチオシ！です。ハト麦は、余分な水分を排出するだけでなく、デトックス効果によりニキビや肌荒れを予防する美肌効果も期待できます。ルイボスティーやハイビスカスティーもおすすめです。サプリメントや漢方薬を使うのも有効ですが、その際は必ず医師か薬剤師に相談してください。



むくみ解消法その② 足のむくみを取るツボ

足には様々なツボがあります。その中でも特にむくみに有効なツボを3つ紹介します。いずれも、強く押すことはせず、ゆっくり指が沈み込む程度に行ってください。



三陰交 (さんいんこう)
足のすねの内側
くるぶしの一番高い所から
指4本分上の部分

陰陵泉 (いんりょうせん)
すねの内側を下から
膝に向けて擦り上げ
指の止まるころ。

湧泉 (ゆうせん)
足裏の土ふまずのやや上、
足指をくっつけた時に
一番くぼむところ



HANAMARUHOUKAN

↑
ここからチェック
してみてくださいね♪

詳しいやり方は【Instagramの動画】にて
<https://www.instagram.com/hanamaruhoukan/>

ご自宅でできるリハビリや介護方法、スタッフのちょっと笑える日常など順次アップしていく予定です。お気軽に覗きにきてみて下さい♪
※事前に撮影・利用用途に関して許可を頂いたもののみ使用しております。



リクエストを募集しています。「こんなことが知りたい!」「これはどうなってるの?」などの疑問をどしどしお寄せください!

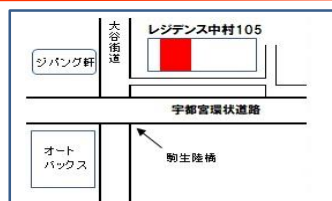


はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション
宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室



サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室
月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師7名 ○理学療法士6名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員1名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等