

こんにちは！院長の間瀬です。お正月の生活リズムから元のリズムに戻るのが大変ですよ。そして元の体重に戻すのも一苦勞します。二度目の緊急事態宣言もあって気力もなくなりそうですが・・・いつまでもダラダラとはしてられません！！
 ついつい寒いとこたつで過ごす時間も多くなってしまいます。ポチポチと体を動かして通常の生活リズムに戻していきましょう！今月号は『足のむくみ』になります。足のむくみは気になる方は多いのではないのでしょうか？参考になれば幸いです♪
 ★子育て世帯応援券が利用できます！期間は2月28日までとなっています★



足のむくみ

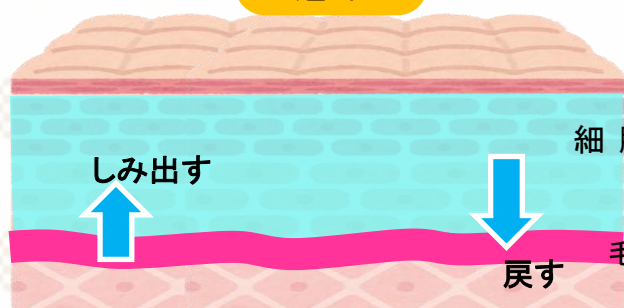
今年の冬は寒いですよ！年末は雪もちらついていました。冷え性の方は特に堪えているのではないのでしょうか？冷えを感じる方！足がむくみやすくなっていますか？下半身のむくみは、一般的には、男性より女性の方が多くみられます。いつもより靴下の跡がつく・靴が窮屈に感じるなどがあたら足がむくんでいるかもしれませんよ！！

足にむくみが生じるメカニズム

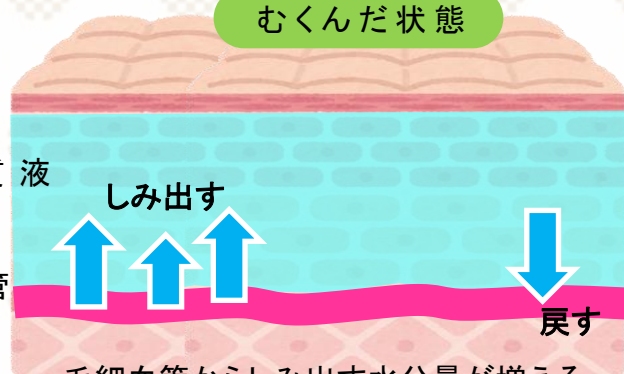
通常

皮膚

むくんだ状態



水分のやり取りが正常な状態



毛細血管からしみ出す水分量が増える

足のむくみは、血管の外の組織に水分が溜まっている状態です！

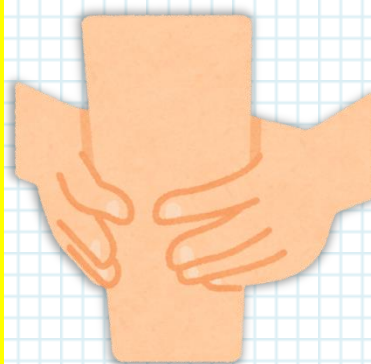
私たちの体の中では、心臓から送り出された血液が動脈という血管を通り全身の細胞に酸素と栄養素を運んでいます。また、血液は同時に二酸化炭素や老廃物などの不要になった物を回収して静脈(血管)を通り心臓へと戻ります。

下半身の静脈の血液は、重力に逆らって下から上に流れるので、**筋肉がポンプの役割**をして血液を心臓に戻す働きをしています。

しかし、もともと**筋肉量が少なかったり、立ちっぱなし座りっぱなしの生活や運動不足、加齢での筋肉量の低下**などがあるとポンプの働きが悪くなりうまく働かなくなります。すると血流が滞り、余分な水分が血液中やリンパ管からしみ出して、細胞と細胞の間に溜まってしまいむくみになってしまいます。

☑足のむくみチェック！

足のすねを10秒間押し
て凹みます。



通常は、凹んだ場所は
すぐに元の状態に戻
りますが、10秒以上凹
んだままの場合はむく
みありと判断します。

□むくみ 有／無

朝と晩でもむくみの程度が違うかもしれないので
チェックしてみましょう！

むくみ
注意



足のむくみの原因と病気



運動不足・立ち座りっぱなし

コロナ自粛のため、在宅ワークで通勤もなくなり普段以上に運動していないことも影響することもあります。デスクワークや立ち仕事もふくらはぎの筋肉が動かず、ポンプの機能はあまり働きません。

ウォーキングや、つま先立ちなどでふくらはぎの筋肉を積極的に運動をすることをお勧めします！



冷え・冷え性

体の冷えは血流不良につながります。足の毛細血管の血液循環が悪くなるとリンパの流れも悪くなりむくみにつながります。女性の場合は冷えより生理不順につながる場合があるのでしっかりと冷え対策を行うようにしましょう。



病気が影響する場合

心不全



心臓本来の機能が弱くなりポンプ作用も弱くなって足がむくみやすくなります。その他に息切れやダルさなどの症状も出る場合があります。

腎不全

腎臓の働きは血液をろ過しています。この、ろ過機能がうまく作用しなくなると余分な水分・塩分を体外に排泄できなくなりむくむ。足だけではなく手や顔もむくみやすくなります。



その他

肝臓の障害やリンパ浮腫・下肢静脈瘤・深部静脈血栓症など色々な病気も関連する場合があります。長期的にむくみがあつたり、気になる場合は医療機関等に相談してみましょう。

塩分・アルコールの取り過ぎ

しっかりとした食べ物はおいしく感じます。味が濃い、塩分の多い食べ物をとりすぎるとむくみの原因になります。塩分は水分を抱え込む性質があり、余分な水分をうまく排出でなくなり体の中に溜まってしまいます。食事にも注意が必要です。

またアルコールは血管内の脱水作用があります。飲みすぎると体の水分が失われ血液濃度が高くなります。そのため体は血管内に水分を取り込み血液濃度を下げようとします。この時取り込んだ水分の一部がむくみにつながります。



！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前的手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転



予約優先制で密になりません

NO



感染症対策を行い施術しています！

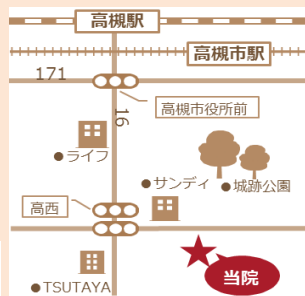
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約 優先制 072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備