

足元すっきり、むくみ対策！

高齢者介護まつしまリハビリホーム

今月は“むくみ”です！

むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。



●むくみを促進させる3つの因子

1. 心臓が弱い

心臓病や加齢などが原因で心臓が弱ると、血液循環を行う心臓のポンプの働きが不十分になります。それにより、足の静脈から心臓へと血液が戻りにくくなり静脈圧を上げてしまいます。

2. 足の筋力が弱い

足は第二の心臓といわれるように、心臓と同じポンプの働きをしています。足の筋肉を収縮させることで血液を上へ押し上げて循環させていますが、運動不足や筋力低下の場合はこの活動が低下し、静脈圧を上げてしまいます。

3. 皮膚の張りが弱い

むくみが進むと、静脈圧に負けていた血管外の水分が増えて圧力も高まります。これにより静脈圧との差が少なくなるので、本来なら水分が戻りやすくなります。しかしこのとき、皮膚の張りがないと細胞側の圧力が十分に高まることができません。また、足の筋肉を使っても、皮膚の張りが弱い場合は、収縮による刺激が届きにくく、血液循環のポンプが有効に働きません。

●むくみの原因

むくみが起きる原因は**血液の循環**と深い関係があります。私たちの体の中を流れる血液は、動脈から毛細血管を通じ細胞への水分供給を行っています。

それと同時に、細胞内で不要になった水分は、90%が静脈、10%はリンパ管に戻って再び体内を循環します。その際、戻るべき水分が血管外にたまってしまい、**水分過剰**になった状態がむくみです。

●むくみ対策

1. 横になる（昼寝）

起立した状態が足の静脈圧を上昇させますので、第一の対策は「横になること」です。むくみの症状が出る前に「昼寝」を行いましょう。横になるのが無理な場合は、座る、足を上げた姿勢をとるだけでも効果があります。

2. 運動をする

足を動かすと筋肉がポンプの役割を果たし血液循環を促してくれます。つま先の上げ下ろしをするだけでも効果が認められます。

3. 皮膚の緊張度を高める

足に圧力のかかるストッキングを身につけると、緩んだ皮膚の張りを補うことができます。