

# 健康通信 12月号



## ■冷えとむくみの密接な関係

さすがに12月に入り一気に冷え込みが厳しくなりましたね。朝、布団から出るのがつらい季節到来です。この時期、朝起きるとなんだか顔がパンパン…？午後になるとなんだか脚が重い…？と感じる方も多いのではないのでしょうか。そう、実は冬はむくみやすい季節。今回は、そのメカニズムと対処法をお伝えしていきます。

### 冬のむくみの原因は寒さにあり！？

冬のむくみの原因として、冷えや運動不足などによる血行不良、水分不足などが挙げられます。むくみは体内に不要な老廃物が溜まった状態なので、体の不調を引き起こす原因になる場合があります。多くの方が気になる「冬太り」も実はむくみが原因かもしれません。

①冬は気温が低いので、体温を下げないようにたくさんエネルギーが消費される。

②失ったエネルギーを補充するために、体が塩分や糖分の高い濃い味付けを好む。

③体内の塩分・糖分濃度を下げするために、体は余計に水分を体内に留めておこうとする。

このループが、冬特有のむくみの原因の1つだと言われています。そして、むくみにより抱え込んだ水分が血管やリンパ管を圧迫することで血流を悪くし、セルライトの蓄積を悪化させることで冬太りにつながると言われています。

### 今年の冬はむくみ知らず！隙間時間にストレッチ

下半身のストレッチで血行を促進し、体温を上げることで代謝が下がるのを防ぎましょう。両足でつま先立ちになり、10秒キープしてから足を元に戻すのを数回繰り返すなど簡単な動きでも効果的！椅子に座ってできる簡単なストレッチでも効果がありますので、テレビを見ながら、お茶を飲みながら、ちょっとした時間で続けてみてください。

### 体を温める

運動はもちろん、お風呂で汗をかくこともむくみ解消につながると言われています。室内で「寒い」と感じたら暖房の温度を上げるのではなく、その場で足踏みやラジオ体操など少しでも体を動かすことがおすすめ。靴下や手袋、腹巻きなどのあったかグッズの活用、しょうがや根菜など体を温めてくれる食材や、温かい飲み物を取り入れるの◎です。

### 塩分・糖分を摂りすぎない

塩分を多く摂ると体の塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込みます。それが原因でむくみやすくなってしまいうため、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。

いつも通りの生活を少し意識して過ごすだけでむくみは改善できます。方法はいろいろありますが、取り入れやすいものをひとつでもいいので実践してみてください。体質にあわせたセルフケアで、寒い冬も元気に過ごしましょう！

## 〈年末年始のお知らせ〉

年末年始の休業日は下記の通りとなります。

12月 28日 (水)	通常営業
29日 (木)	休業
30日 (金)	休業
31日 (土)	休業
1月 1日 (日)	休業
2日 (月)	休業
3日 (火)	休業
4日 (水)	通常営業

尚、クリニックの休診日も、同じく12月29日(木)～1月3日(火)となります。

皆様ご確認の上、お間違えのないよう、お願い致します。



## 【足のむくみ予防体操】

<p><b>かかと上げ</b> 5回2セット行う</p>	<p><b>足首の運動</b> 4秒ずつを2セット行う</p>
<p><b>足を弾ませる運動</b> ジャンプするように10秒を2セット行う</p>	<p><b>足の指の運動</b> 5回2セット行う</p>

## ★むくみ解消にはカリウム！カリウムが豊富な野菜を摂りましょう！

塩分のとり過ぎによるむくみには、カリウムを含む食べ物が効果的です。カリウムは余分なナトリウムを排出する働きがあり、むくみの解消を助けてくれます。

カリウムはとくに野菜、芋類、果物、豆類に多く含まれます。それぞれ具体的な食べ物の例と、コンビニでも手軽に手に入るものを紹介します。

*100gあたりのカリウム量							
野菜		いも類		果物		豆類	
ほうれん草	690mg	里芋	640mg	アボカド	590mg	納豆	660mg
えだまめ（冷凍）	650mg	さつまい	480mg	バナナ	360mg	大豆（茹で）	530mg
モロヘイヤ	530mg	長芋	430mg	メロン	350mg	あずき（茹で）	430mg
小松菜	500mg	じゃが芋	410mg	キウイフルーツ	300mg	ひよこ豆（茹で）	350mg
水菜	480mg			ぶどう（皮付き）	220mg		
たけのこ（ゆで）	470mg			いよかん	190mg		
ブロッコリー	460mg			オレンジ	180mg		
春菊	460mg			いちご	170mg		
かぼちゃ	450mg			柿	170mg		

★カリウムを含むコンビニ食品の例	
にんじんジュース（200g）	560mg
トマトジュース（200g）	520mg
野菜ジュース（200g）	400mg
ドライマンゴー（30g）	330mg
牛乳（200g）	300mg
ドライプルーン（30g）	220mg
冷凍ぶどう（100g）	220mg
冷凍マンゴー（100g）	170mg
レタスサラダ（80g）	160mg
カットパイナップル（100g）	150mg
★塩分のとりすぎになりやすい食べ物	
・カップ麺（インスタントラーメン）	
・スナック菓子	
・レトルト食品	
・漬物（たくあん、キムチ等）	
・練り製品（ちくわ、かまぼこ等）	
・肉加工品（ウインナー、ベーコン、ハム等）	



### むくみ解消！即席デリ風サラダ

【材料：2人分】

- ・アボカド 1個 ・ゆで卵 1個 ・レモン汁 適量
- ★マヨネーズ 大さじ 1/2 ★マスタード 小さじ 1
- ★プレーンヨーグルト 大さじ 1/2 ★砂糖 1つまみ
- ★お好みで、ブラックペッパー、粉チーズ 適量

【作り方】

- ①アボカドは一口大に切り、変色防止にレモン汁を数滴かける
- ②★の材料をボールで混ぜ合わせ、アボカドを和える
- ③お皿に盛り、8等分したゆで卵をトッピングして出来上がり

森のバターと呼ばれるアボカドには、塩分を調整してくれるカリウムが豊富。卵、ヨーグルト、粉チーズでタンパク質もプラス。ブラックペッパーはアクセントになるので最後にひと振りを！

### 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。