

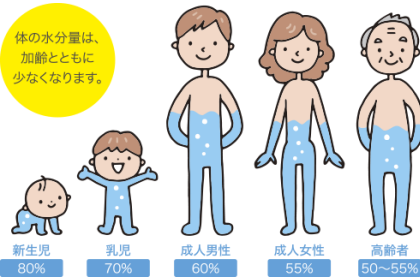
健康通信 5月号



■いやーな「むくみ」の原因とメカニズム

気が付けば、あっという間にゴールデンウィークも過ぎ去り、日に日に陽射しも強くなってきていることを肌で感じる毎日。ただ朝晩と日中の気温差 10℃という日もあるこの時期は、体調不良に陥りがち。そんな不調の一つ、「むくみ（浮腫み）」について今回はお話していきましょう。

★人の身体は水でできている？!



人の身体は、約 60%が水分でできているということを聞いたことがある人も多いはず。その体内の水分の3分の2は、「細胞内液」という細胞の中に含まれる水分で、残りは「細胞外液」といい、血液に

含まれる水分や、細胞と細胞の間を満たしている水分です。これらの水分は、細胞に栄養を送ったり、老廃物を除去する役割を担っています。細胞や血管の中を行き来して体内の水分のバランスを保っているのも特徴のひとつです。

★「むくみ」とは

体内の水分バランスが崩れて、細胞と細胞の間に水がたまり、異常に増加したのが「むくみ」です。つまり、体内の余分な水分や老廃物が皮膚の下に溜まっている状態。ちなみにむくみとは、いわゆる俗称で、医学用語ではこれを「浮腫（ふしゅ）」といいます。日常生活上の軽度のむくみは、年齢や性別を問わずしばしば見られる症状ですが、筋肉量や運動習慣の少ない女性や高齢者、月経中、冷え性、食塩を多く摂る食習慣のある人、アルコール摂取後などで起こりやすい傾向があります。



★身体がむくむ原因は？

①塩分の摂り過ぎ

身体には、体内の塩分濃度を一定に保つという機能があります。そのため、塩分をたくさん摂取すると、体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を溜め込むようになります。

②アルコール

血中のアルコール濃度が高くなると血管が拡張して、血管から水分が漏れ出すためです。

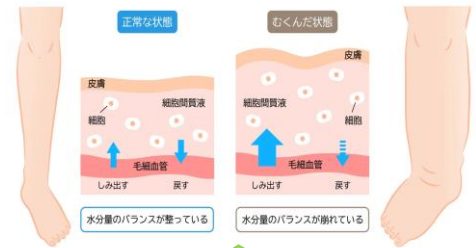
③ホルモンの影響

女性の場合、月経周期によるホルモンの関係で、月経前に身体に水分をため込みやすくなり、むくみやすくなるということも。このほかにも様々な理由が考えられます。詳しくは次回に。まずは原因を知り、普段の生活の見直しを！ 理学療法士 奥村大地

【むくみのメカニズム】

「むくみ」は血流の低下によって引き起こされます。

私たちの体に必要な酸素や栄養は、血液によって体の隅々にまで届けられます。そして届け終わった後は、細胞から作られた二酸化炭素や老廃物を受け取り、心臓に戻ってきます。この時、筋肉が動くことで血流を促し心臓に血液が戻されますが、動かないと血流が悪くなってむくみになります。



むくみの構造

デスクワークの多い人が、夕方になると脚がパンパンになるのは、下肢の筋肉を動かさなかったために、足の血流が低下してしまうからです。足は心臓からもっとも遠くにあるため、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たして、血液とともに水分を心臓に送ったり、全身に巡らせています。ふくらはぎの筋肉を使わずに『ずっと動かずにいる』と、重力の影響で水分が下半身にたまってしまい、足がむくむのです。

【むくみが多い原因】

- 同じ体勢の時間が多い
- からだが冷えやすい
- 循環機能、排泄機能、筋力の低下
- 薬の飲み合わせ

このようなことに心当たりはありませんか？当てはまるものがあれば、早めに改善していきましょう。

◇余分な水分をため込まない！ 巡りの良い身体を目指しましょう！

むくむ原因は、何気なく生活している普段の習慣にあります。特に、身体の水分をめぐって起こるむくみは、食生活に大きく関係していることも。そこで、今すぐできる！食事の見直しポイント！

①塩分の摂り過ぎに注意しましょう。塩分過多は、むくみの原因となります。塩分を過剰に摂取すると、身体の中のナトリウム濃度が高くなり、細胞と細胞の間に水分を溜め込もうとします。

②カリウムを多く含む食物を積極的に摂りましょう。カリウムは細胞内外の水分量を調節するのに大切な栄養素で、塩分の排出を助けてくれます。煮たり、茹でたりすると水に溶けだす性質があるため、生の野菜や果物を活用しましょう。

③ビタミンB群には、水分代謝を活発にする働きがあり、むくみ対策におすすめの栄養素です。中でもビタミンB2は新陳代謝を活発にし、血行をよくする効果があり、ビタミンB6にはホルモンバランスの乱れによるむくみ対策に効果があります。

④むくみの原因に、老廃物が溜まることが挙げられます。ビタミンCは、血行促進効果があるビタミンEをサポートする働きがあり、むくみに効果的です。



🌿 ささっと簡単キュウリの塩昆布和え

【材料 2人分】

- ・キュウリ 2本 ・塩 小さじ1 (板摺用)
- ・塩昆布 大さじ2 ・いりごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1 ・塩 2つまみ

【作り方】

1. きゅうりは両端を切り落とし、塩小さじ1を全体に振りかけてまな板で板摺する
2. 塩を水で洗い流し、ポリ袋に入れてめん棒で叩き、手でひと口大にちぎる
3. 余分な水分をペーパータオルでふき取る
4. ボウルに塩こんぶ、いりごま、塩、きゅうりを入れて混ぜ合わせる
5. 器に盛って出来上がり

和えるだけの簡単浅漬け。キュウリはカリウムを多く含む夏野菜。これからの時期に旬を迎えます。塩味は塩昆布と塩で好みに整えてください。針生姜や千切りの大葉を添えるとよりさっぱり夏向けの一品に。

🥑 アボカドとチーズのキムチ和え

【材料 2人分】

- ・アボカド 1個 ・クリームチーズ 30g
- ・キムチ 50g ・いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1 ・めんつゆ 小さじ1

【作り方】

1. アボカドとクリームチーズを1.5cm角に切る
2. キムチをざっくり刻む
3. ボールにアボカド、クリームチーズ、キムチ、いりごま、ごま油、めんつゆを入れて混ぜ合わせる
4. 器に盛って出来上がり (あれば韓国のりを千切って振りかけると風味が良い)

フルーツの中でトップクラスのカリウム含有量を誇るアボカド。森のバターともいわれ、栄養満点食材です。ビタミンB2を含むチーズと発酵食品のキムチをプラスして、血行改善と腸活まで叶うスーパー小鉢が出来上がり。

【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。