

健康通信 6月号



■いやーな「むくみ」の種類と対処法

今年は少し梅雨入りが遅くなっているようです。そのせいもあってか、日中の気温が一気に上がりもう真夏のような暑さ。意外と多い夏のむくみ対策も含め、先月に引き続き「むくみ」についてお話していきましょう。

★夏のむくみとは

暑い夏は、汗をかいてむくみにくいと思われがちな季節。しかし実際は、冷房のあたり過ぎや冷たい飲食物のとり過ぎといった生活から、水分を「出す」ことが滞る、むくみやすい季節です。熱中症対策にも水分補給は必須ですが、思った以上に塩分も水分も取り過ぎているかもしれませんので、一度見直してみましょう。

★夏の“だる重むくみ”は水はけの悪化が原因

そもそもむくみとは、余分な水分が皮膚の下にたまって、腫れぼったくなった状態のこと。通常、体内の水分は摂取と排出を繰り返しながら一定量に調整されています。ところが、この循環（水分代謝）がうまくいかなくなり、血管やリンパ管が回収できなかった水がたまとむくみになるのです。

Check!

こんな生活習慣がむくみにつながる!

- バスタイムは湯船に浸かるより、シャワーで済ませることが多い。
- 仕事などで、立ちっぱなしや座りっぱなししている。
- 運動をする機会が少ない。
- 冷えた飲み物をよく飲む。
- 塩分が多く、味付けの濃い食べ物が好き。
- 冷房が利いた場所で過ごすことが多い。
- 素足で過ごすことが多い。



このような生活は体や胃腸を冷やし、血流や水分代謝を滞らせる原因に！その上、暑くて水分摂取量が増えるので、「摂る」「出す」のバランスが崩れがち。水分がたまりやすくなります。また塩分過多になると、体が血液中の塩分濃度を薄めようと水分をため込むため、塩分が多く味付けの濃い料理にも注意が必要です。むくみ予防だけでなく、健康の為に普段の食事から気を付けましょう。

理学療法士 奥村大地

【むくみの種類】

①一時的なむくみ

次のような生活習慣や体質などに起因するケースが大半です。

- 長時間同じ姿勢を続けている
- 運動不足・冷え性・塩分過多
- 生理前・妊娠中である

足のむくみを引き起こす要因の1つは、下半身の血行不良。長時間同じ姿勢でいたり運動不足が続いたりすると、ふくらはぎのポンプ機能が低下し血行が悪くなる傾向に。血行不良が主な原因となる冷え性の人も同じです。また、塩分の摂取過多だと体内塩分濃度の上昇防止の為に血液中の水分量が増加しむくみの原因に。また、生理前や妊娠中は、ホルモンなどの影響で身体が水分を溜め込もうとするため、自然とむくみが起こりやすくなります。

②慢性的なむくみ

足のむくみが続く場合、何らかの疾患を疑った方がよいかもしれません。むくみの原因が疾患である場合は、セルフケアによる解消は難しいため、一刻も早く医師の診察を受けましょう。むくみを引き起こす原因として、下記の疾患が代表的です。

- 心臓の障害・肝臓の障害
- 低栄養・腎臓の障害
- リンパ浮腫・甲状腺機能低下症
- アレルギー・遺伝性血管性浮腫
- 深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）

内臓の機能が弱まると全身の血行が悪化したり水分の排出機能が滞ったりし、むくみが現れるケースがあります。少しでも病気の可能性がある場合は、必ず医師の診断を仰ぎましょう。

☆足のむくみ解消・予防につながる食生活のポイント☆

私たちの身体は、自分自身が食べるもので作られています。

普通の食生活は、それだけ大切なものなのです。

今回のテーマ「むくみ」に特化して考えてみると、①塩分の多い食べ物を避ける、②カリウムの多い食べ物を食べる、③ビタミン・ミネラル・たんぱく質の豊富な食べ物を食べる といったことがポイントになります。これらを少し気にすることは、むくみだけでなく、生活習慣病の予防にも繋がってきます。

むくみやすい、身体が重だるいなどの体調不良が思い当たる方は、**身体の水の巡りが悪くなり、滞っている状態**。身体の水の巡りが悪くなると、余分な水や老廃物が身体のあらゆるところに溜まりやすくなります。むくみはさまざまなトラブルが起こりやすくなっている身体の信号の一つです。むくみ予防に良いとされる食材は、夏が旬の野菜に多いです。例えば、「スイカ」抗酸化作用のあるカロテン、リコピンを多く含み、果肉には利尿作用のあるカリウムが含まれ、余分な塩分（ナトリウム）を排除してくれます。むくみ解消だけでなく、血圧降下や動脈硬化の予防にも効果が期待大の食材です。そんな旬のお野菜を使った、蒸し暑いこの時期にお勧めのレシピをご紹介します。



枝豆とひじきの梅ごはん

【材料】

- ・米 2合 ・枝豆(さや付)100~150g
- ・ひじき(乾燥) 8~10g ・梅干 2~3個
- ・出汁 2合分(約300cc) ・みりん 大さじ2
- ・塩 2つまみ ・しょうゆ 少々

【作り方】

- ① ひじきは水戻しし、枝豆はさやから取り出しておく（レンジで1分ほどチンすると取り出しやすくなります）米は洗って30分程浸水させておく
- ② ざるで水を切った米、みりんを炊飯器に入れ、だし汁を2合の目盛まで入れる
- ③ 塩としょうゆを入れて軽く混ぜ、水気を切ったひじき、枝豆、梅干しをのせて炊飯
- ④ 炊きあがったら梅干しの種を除き、梅が全体にいきわたるようにさっくりと混ぜれば出来上がり

※出汁はお好みで。塩としょうゆは、だし汁の塩分、梅干しの塩分を加味して調整を。

むし暑く食欲の落ちる梅雨の時期、さっぱりと食べやすい炊き込みご飯です。具材の準備も簡単。あとは炊飯器にお任せなのも○です。また、これから旬の枝豆もひじきも、鉄分、食物繊維を多く含む、利尿作用の高い食材です。

とうもろこしの冷たい茶碗蒸し

【材料】

- ・とうもろこし 1本 ・豆乳 150cc
- ・卵 1個 ・塩胡椒 少々
- ・だし汁 50cc ・片栗粉 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/4 ・みりん 小さじ1/2

【作り方】

- ① とうもろこしはレンジで4~5分加熱する
- ② だし汁、片栗粉、醤油、みりんを混ぜ合わせふんわりラップでレンジで30秒、混ぜてさらに20秒、とろみがついたら粗熱を取り冷蔵庫へ
- ③ とうもろこしの粒を外し（数粒飾りに残し）豆乳とミキサーにかけ滑らかになるまで攪拌
- ④ ③をボールに移し、卵、塩胡椒を加えよく混ぜる
- ⑤ ④をざるでこし器に入れアルミホイルでふたをし、器の半分の高さまで水をはったフライパンに入れ沸騰したら中弱火でふたをして10分蒸し、火を切り10分蒸らし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 冷えたら上に②を流し飾り用のとうもろこしをトッピングして出来上がり

夏が旬のとうもろこしも、食物繊維、ビタミンB群やビタミンCなどのビタミン、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富な食材です。

【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。

◇お家で簡単にできる！足のむくみ解消マッサージ&ストレッチ◇

足のむくみを解消させる ふくらはぎのマッサージ



〈ふくらはぎのマッサージ〉

- ①いすに座って、右足を左もの上にのせます
- ↓
- ②右足を持って、右足首を大きく時計回りに19回、逆時計回りに19回ずつ回します
- ↓
- ③右足のすねの内側の骨を外側から人差し指の第2関節でさすり、外側も同じようにさすります
- ↓
- ④左足も右足と同じように、①→②→③の順番でマッサージします

足のむくみを解消させる 股関節のストレッチ



〈股関節のストレッチ〉

- ①背中を床に、お尻は壁につけた状態で仰向けになり、身体が直角で曲がるように壁に沿わせて足を天井へ
- ↓
- ②両足を左右に開き、痛みが強くない程度の位置で止めます
- ↓
- ③そのままの体勢をキープしたまま、ゆっくりと呼吸します

※呼吸5回分が手順終了の目安です。
長時間行えば効果が劇的に上昇するわけではないので、心地よさが消えない程度に行いましょう

足のむくみを解消させる ふくらはぎのストレッチ



〈ふくらはぎのストレッチ〉

- ①足を肩幅に開いて立ちます
- ↓
- ②ふくらはぎの筋肉が軽く張る位置まで片足を下げましょう
- ↓
- ③両足のかかところが床についた状態で、前方の足へゆっくりと体重をかけます
- ↓
- ④「痛み持ちやすい」程度の位置で止めて20秒
- ↓
- ⑤足の左右を交代して①～④を繰り返します

※3セットを目安にやってみましょう

☆ストレッチの際は、反動を使わずに体重を利用してじんわりと筋肉を伸ばすことがコツです。アキレス腱ではなくふくらはぎを意識しましょう。