



まめ知識VO.7

「むくみは病気！？」



こんにちは！「よつば治療院」の石川です。

むくみ(浮腫)ってよく聞きますし、経験したことがある人も多いのではないのでしょうか？

今回はむくみとは何か？病気が隠れているかもしれない場合をご紹介します。

(1) むくみとはどういう状態？

「血液の循環がうまくいっていない状態」



血液の循環が滞って局所に溜まった状態です。

血液を心臓から送り出す力も、心臓に帰ってこようとする力も心拍です。

なので心臓から離れた手や足。特に重力の影響を受ける足にむくみが出やすいです。

心拍の手助けをするのが筋肉で、筋肉を使うとポンプのような働きで心臓に血液が帰ってくるのを助けます。足がむくみやすい人はデスクワークなど足の筋肉を使わないことが多いです。

仕事の合間に指のグーパー運動や座りながら踵立ち爪先立ち等の運動がお勧めです。

(2) 病気が隠れている場合がある！

むくみには様々な原因があり上記(1)のように体を動かさないことによって起こるものや、「心臓、腎臓、肝臓」など内臓の機能に問題があって起こる場合もあります。

不安であれば病院を受診した方が良いでしょう。特に

- ①むくみの範囲が広い場合。
- ②むくみの程度がひどい場合。
- ③腹部など手足以外がむくむ場合
- ④内臓の持病がある場合。

などは要注意です。