



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

足のむくみ

今号の相談は「最近、立ち仕事の後に足がむくむことが多くなった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 最近、立ち仕事の後に足がむくむことが多くなったのですが、むくみとはそもそもどのようなメカニズムで生じるのでしょうか。

A むくみとは皮膚や皮下の水分や体液が通常時よりも多くなってしまう状態を指します。長時間にわたって立ちっぱなしだったり、座りっぱなしだったりすると血流が悪くなり、足に余計な水分や体液がたまり、むくんでしまうわけです。

Q 筋肉の状態とも関係があるのでしょうか。

A 筋肉の状態が悪いと血行不良になりやすいので、結果的にむくみやすい体質になると思われます。実際、筋肉のむくみの症状は運動不足の方や高齢の方に多く見られます。とくにふくらはぎは「第2の心臓」といわれるくらい全身の血液循環において重要な役割を担っています。筋肉の状態が悪ければ、足だけでなく、手先などにもむくみが生じやすくなるかもしれません。また、こう暑いとエアコンが効いた部屋にもりがちになってしましますが、カラダの冷えも血行不良の要因になるので注意してほしいと思います。

Q どのような予防法が考えられますか。

A 筋肉のコンディションをできるだけ良好に保つことが肝要です。とくに立ち仕事や座り仕事が多い方は筋肉がこわばりやすいので、ウォーキングやジョギングを習慣化するとよいでしょう。

また、長期にわたって血行障害がつづくし、

ゴースト血管という毛細血管の消失現象が起こることもあります。ゴースト血管は「心筋梗塞」や「脳卒中」「がん」などの病気のリスクを高め、さまざまな病気の原因にもなります。これらの予防のためにも、シャワーではなく湯船に浸かってカラダを温めたり、石鹸やボディソープを使って、すねやふくらはぎをオイルマッサージの要領でほぐしたりするとよいでしょう。

Q むくみが腎臓や心臓に関する疾患の症状としてあらわれることもあるそうですが、見分け方などはあるのでしょうか。

A 内臓疾患が原因の場合、手足のような身体の一部だけでなく、全身性のむくみ症状としてあらわれることが多いです。ただ、むくみの症状が慢性化していたり、常態化していたりすれば、一事が万事なので、病院できちんと検査を受けるようにしてください。



「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。

【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子日記