

ACT 通信

2023年6月25日発行

むくみ・腫れ

その「むくみ」は病気のサイン？

編集発行 有限会社アクトインターナショナル
〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央 4-7-25
ライオンズマンション中央 309号
TEL : 022-266-6865

「むくみ」とは？

デスクワークで夕方になると脚がパンパンにむくんで辛い、朝起きたら顔がむくんで、まぶたも腫れている…ほとんどの方にこのような経験があるのではないのでしょうか。私たちの身体は多くの水分(体液)でできています。細胞の中に含まれる水分や血液に含まれる水分、細胞と細胞の間を満たしている水分などです。「むくみ」はこれらの水分(体液)が何らかの原因で過剰になることで起こります。また、むくみと似ている症状に「腫れ」があります。炎症などが原因で身体の一部に血液量が増加し膨らむことを言います。赤く熱をもち痛みを感じたりします。

一過性のむくみ・慢性的なむくみ

むくみには一過性のむくみと慢性的なむくみがあり、原因もそれぞれ異なります。

<一過性のむくみ>の原因

立ち仕事やデスクワークで夕方になると脚がむくむ、アルコールを飲み過ぎた翌朝に顔がむくむこのようなむくみは一過性のむくみです。

一過性のむくみは、夕方、脚がむくんでいても睡眠をとった翌朝にはすっきりしていたり、食生活や運動で改善されたりします。

●血流の悪さ：

「足は第2の心臓」と言われるように、ふくらはぎの筋肉はポンプ作用によって血液を心臓まで戻す役割を担っています。しかし、ずっと同じ姿勢で動かずにいると、ふくらはぎのポンプ作用は弱まり血流が滞って脚はむくんでしまいます。

●塩分の摂り過ぎ：私たちの身体には、体内の塩分濃度を一定に保つ機能が備わっています。塩分の多い食事を摂り過ぎると、塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込むためむくみが生じます。

●アルコール：血液中のアルコール濃度が高くなると血管が拡張して、水分が漏出するためむくみが生じます。



●月経周期：女性の場合は月経周期によるホルモンの影響で体内に水分を溜め込みやすくなり、むくみが生じがちです。

●そのほかに、睡眠不足、運動不足、ストレスなどの影響によってもむくみは起こります。

<慢性的なむくみ>の原因

一過性のむくみとは違い数日では治らないむくみです。原因によっては息切れやむくんでいる部位が痛むなど、むくみ以外の症状が現れることがあり、重篤な病気が隠れている可能性もあります。

●心臓、肝臓、腎臓の病気：全身がむくみ、むくんでいる部位を指で押すと跡が残ってしばらく元に戻らない特徴があります。

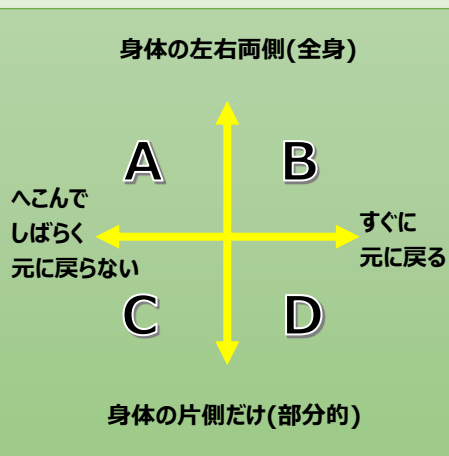
●栄養失調：低栄養でタンパク質が不足すると、血液中のアルブミンが不足して全身のむくみの原因となります。

●下肢静脈瘤：ふくらはぎの血管が膨らんで脚がむくみます。

●リンパ浮腫：手術でリンパ節を切除したことでリンパの流れが滞りむくみが生じます。

むくみや腫れのタイプをチェック！

むくみは起こる場所や性質によってそれぞれのタイプに分けられます。ご自分のむくみのタイプを知っておくと医師に相談する時に役立ちます。



あなたのむくみや腫れはどのタイプですか？

- むくみ(腫れ)が起こる場所は？
 - ・身体の左右両側(全身)
 - ・身体の片側だけ(部分的)
- 指で数秒間押し立てたらどうなる？
 - ・へこんでしばらく元に戻らない
 - ・すぐに戻って跡が残らない

次ページではタイプ別に代表例をあげています。※ここで紹介した代表例以外にも、むくみを伴う病気は多くあります。ご自分で判断せず、医師に相談してください。



タイプがわかったところで、ご自分の症状についてもう少しだけチェックしておきましょう。気になることはメモして

医師に相談するとよいでしょう。

- どこが、むくみ(腫れ)ますか？
- むくみ(腫れ)は、身体の左右両側(全身)ですか？片側や部分的ですか？
- 指で強く押した時、へこんだままですか？すぐに戻りますか？
- いつ、むくみ(腫れ)ますか？朝ですか？夕方ですか？そして、いつ消えますか？
- むくみ(腫れ)が起きるきっかけはありますか？○○を食べた時、薬を飲んだ時、○○を触った時など。

<p>A 【左右両側(全身) & へこんで元に戻らない】 このタイプのむくみを起こす代表的な病気に、心臓、肝臓、腎臓の病気があります。むくみだけではなく、動悸、息切れ、呼吸が苦しい、胸の痛み、おしっこが出が悪い、すぐに疲れるといった症状がある場合は、直ちに医療機関を受診して医師に相談してください。</p>	<p>B 【左右両側(全身) & すぐに元に戻る】 このタイプの代表的な病気に^{こうじょうせんきのうていじょう}甲状腺機能低下症があります。甲状腺ホルモンの分泌が低下することで起きる病気で、むくみのほかに便秘や体重増加、汗をかきにくくなり皮膚が乾燥する、寒がりになる、いつも眠いなどの症状が現れます。</p>
<p>C 【片側だけ(部分的) & へこんで元に戻らない】 このタイプのむくみの中で、飛行機に長時間乗った後などに急に片方の脚がむくんだ場合はエコノミークラス症候群の可能性があります。長時間、同じ姿勢で過ごし水分もあまり摂らずにいると、血流が悪くなり静脈の中に血栓ができて血管を塞いでしまいます。血管が塞がれたほうの脚だけがむくむのです。脚のむくみをそのまま見過ごして血栓のかけらが肺の動脈を詰まらせると、^{はいそくせんしゅう}肺塞栓症を起こし大変危険な状態になります。一刻も早く医療機関を受診してください。</p>	<p>D 【片側だけ(部分的) & すぐに元に戻る】 このタイプの腫れに、^{じんましん}蕁麻疹があります。急に皮膚の一部が虫刺されのように赤く盛り上がり境目ははっきりしています。アレルギーが原因の場合もあります。^{じんましん}蕁麻疹と似た症状の^{けっかんせいふしゅう}血管性浮腫は、顔や口の周りが腫れたときは続けてのど(気道)が腫れることがあり危険です。速やかに救急外来を受診してください。皮膚とそのすぐ下の組織に広がる細菌感染症の^{ほうかしきん}蜂窩織炎は下肢に多く、熱をもって赤く腫れ痛みを伴います。重症になると高熱、悪寒、頭痛などの症状がみられます。</p>

※A タイプの代表的な病気である、心臓・肝臓・腎臓の病気になるとなぜむくむのでしょうか。
心臓の病気：心不全～心臓のポンプの働きが低下し血液の循環が悪くなると、血流が滞り水分が身体に溜まりむくむ。
肝臓の病気：肝硬変～肝臓で作られるアル

ブミンというタンパク質は血液中の水分を一定に保つ働きがある。肝臓の機能が低下してアルブミンが少なくなると、血液中の水分が血管の外へ漏れ出し全身がむくむ。
腎臓の病気：腎不全～腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として体外へ排出する。腎機能

が低下すると老廃物を含んだ水分を排出できなくなり身体に余分な水分が溜まりむくむ。
ネフローゼ症候群～血液中のタンパク質が尿中に漏れ出てしまい少なくなると、血液中の水分を一定に保つことができず、血液中の水分が血管外へ漏れ出し全身がむくむ。

むくみの予防と解消法

日常生活や食事を少し意識するだけでも、むくみは予防できます。

●**からだを動かす!** 身体の血流を良くしておきましょう。定期的な運動や普段から階段を使うなど、とくに脚を動かすことを心がけましょう。

●**からだを冷やさない!** 身体が冷えると血流が悪くなりむくみやすくなります。とくに脚はむくみやすいので足首やふくらはぎを冷やさないう気をつけましょう。就寝前には湯舟に浸かって身体や脚を温めると良いでしょう。



●**塩分を摂り過ぎない!** 外食や加工食品ばかりだと、どうしても塩分過多になりがちです。最近はメニューにカロリーや塩分を表示してある物も多くなりましたので、少し気にしてみましょう。出汁を上手に使うと塩分控えめでも美味しく食事ができます。また、塩分排出を助けるカリウムを多く含む食材(スイカ、キュウリ、冬瓜、バナナ、リンゴなど)を積極的に摂るのも良いでしょう。



●**アルコールは飲み過ぎない!** アルコール類は飲むと一時的に血管が広がって血流が良くなりますが、強い利尿作用があります。さらに、アルコールを分解する際にも水分を体外へ排出するので、アルコールをたくさん飲むほど喉が渇き水分を多く摂ることになります。また、お酒のおつまみは塩辛い味の濃い物が多いので塩分過多にもなります。飲み過ぎないようにしましょう。

●**からだを締め付ける服は着ない!** 身体の中心部を締め付けると末端の手足までの血流が悪くなります。自分のサイズにあった下着を着けましょう。

●**弾性ストッキングを着ける!** ふくらはぎの筋肉が少なく脚のポンプ機能が弱い場合などは、着用することで足首やふくらはぎを圧迫し血流やリンパの流れを助けてむくみにくくします。

受診のタイミングは?

ずっと気になっていたむくみ、いつもと違うむくみやむくみのほかに気になる症状が現れた場合など、いつ受診したらよいのでしょうか。チェックしてみましょう。

●このような症状がありますか?

- ・むくみ(腫れ)が突然発症した
- ・片側の脚だけむくんでいる(腫れている)
- ・痛みがある、または押したら痛い(圧痛)
- ・息切れがする
- ・^{かつげつ}喀血(咳をすると血が出る)

はい ⇒ 直ちに医師の診察を受けてください

いいえ ⇒ 次の質問へ

●心臓、肺、腎臓の病歴はありますか? または、妊婦ですか?

はい ⇒ 数日中に医師の診察を受けましょう

いいえ ⇒ 都合のよい時に医師の診察を受けましょう

むくみや腫れは健康な人でも起こります。すべてのむくみが危険なものとは限りませんが、突然発症したむくみは重篤な病気の症状である可能性がありますので、速やかに医療機関で医師の診察を受けましょう。



ニワナで血流改善

SOD 様食品「ニワナ」は、増えすぎた活性酸素を取り除く作用をもつ酵素「SOD」と同じような働きをする健康食品です。血管に付着した過酸化脂質を取り除き血流を良くします。



3g×90包
税込価格 14,580円