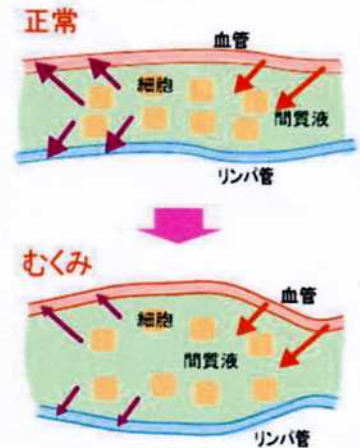


むくみ

症状

短時間で治まる一過性の症状と、病気やケガなどのサインを表す場合があります。むくみがあるかどうかわからない人は、足首の少し上を指で30秒ほど押さえて、指を離してみても、指の跡がくぼんでしばらく残れば、体がむくんでいる証拠です。



むくみが顔や足の特定の個所に短時間出たり、起床後1~2時間くらいで消えたりする場合は、病気の心配はありません。

原因



むくみがあるのは、体内の水分のコントロールがうまく出来ていない状態です。

体の約60%が水でそのうち3分の2が細胞内に、残り3分の1が細胞外にあります。

細胞外の水のうち4分の1は血液で残りは細胞と細胞の間にある間質液と呼ばれる水分です。

間質液は細胞へ栄養素を運ぶとともに老廃物を運び去るはたらきをしています。

むくみは間質液がふえて、コントロール不能になって起こります。

間質液はリンパ管に入りリンパ液になり、最終的にはリンパ節を通過し、鎖骨のくぼみの下にあるリンパ管で静脈に排出されます。リンパ液の流れが滞り正常に代謝されないと余分な水分や老廃物がたまりむくむのです。

長時間の同じ姿勢で、座ったままでは、筋肉の収縮が少なくなりリンパ管の動きが止まり、立ったままでは筋肉が硬くなり血液やリンパの流れが悪くなり、むくみがおこります。

水分のとり過ぎも、エアコンの効いた部屋に長くいると体温を調節する発汗などの自律神経の働きが鈍くなり水分代謝が低下します。

水分も重力により下方へと移動していくため下半身にたまりやすく下腹がポッコリ出たり、ふくらはぎがむくみやすくなります。

解消法

* 活発ふくらはぎは第2の心臓

血液は心臓というポンプによって体の中を循環しています。心臓は酸素や栄養素を運ぶ血液を動脈内に送り出し、静脈の周辺の筋肉が収縮と弛緩を繰り返して圧力をかけ二酸化炭素や老廃物を運ぶ血液を心臓に戻しています。

心臓から遠い足の方に下りた血液が、心臓にたどりつくには、ふくらはぎの筋肉が大事なポイントになります。

もっぱら血液の流れが滞りやすい静脈で、特に太ももから下のふくらはぎは最も滞る部分です。

そのため、ふくらはぎはむくみやすく一日のなかでも簡単に太さ変動し、リンパの流れが滞ります。



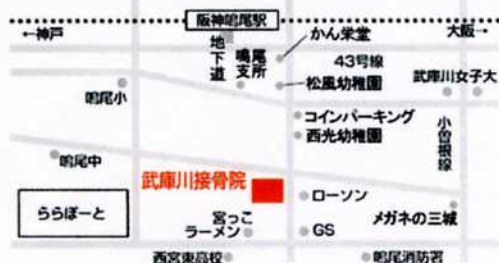
※詳しい内容は、かない学園健康講習会を毎月行なっておりますのでご参加ください。どなたでも参加できますのでご連絡お待ちしております。

かない鍼灸接骨院 西宮院

☎ 0798-41-3460

〒663-8184 兵庫県西宮市鳴尾町4-5-6

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
7:00~8:00	●						
8:30~11:00		●	●	●	●	●	※
16:30~20:00		●	●	●	●	●	

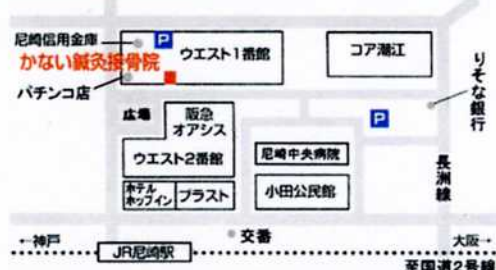


かない鍼灸接骨院 尼崎院

☎ 06-6499-2450

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江1-22-1 アミューズ潮江ウエスト1番館1F

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	※	●	●	●	●	●	●
13:00~15:00		●	●	●	●	●	●
17:30~21:00		●	●	●	●	●	



かない鍼灸接骨院 <http://www.8897060.com>
(西宮院) 0798(41)3460 (尼崎院) 06(6499)2450