

今回のテーマは

むくみ

について

デザイン花りん

健康かわら版

Vol. 8

2016.7

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
NPO 法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 庄子陽子

参考文献
・インターネット

日頃、むくみでお悩みの方はいませんか?

Q むくみが起きるメカニズムは?

Q むくみの見分け方は?

Q 考えられる病気には?

気になる方は
医療機関で
相談しよう!

静脈の血液が滞る

↓
静脈圧が上昇

↓
静脈から水分が漏れ出る

↓
むくみ

＝むくみ自体は病気ではないが
重大な病気のサインのケースがある＝

- ・顔や手がむくんでいる
- ・片足だけがむくんでいる
- ・むくみが朝になっても引かない
- ・むくみとともに急に体重が増える
- ・急におくみが出た
- ・息切れ、尿が少ない、身体が
痩れるなどの症状を伴うむくみ

セルフチェック!!

あたりまるものに凶を入れてみましょう

- 膝の関節が悪い
- 階段の上り下りがつらくなった
- 同じ姿勢でいる
- 歩くことが少ない
- 足の筋力低下
- 夕方靴がきつい
- 朝 むくみがとれていない
- 夏も手足が冷たい
- 足のむねを押しと痕が残る
- 便秘しやすい
- 塩辛い味付けが好き
- ジュース、菓子など甘い物が好き
- 野菜果物をあまり食べない
- 水分のとりすぎ、あまりとらない

凶の多い人要注意! 生活を見直しましょう!

運動不足など血液の循環が悪くなったり
普段の生活習慣が原因だったりします。(生理的なむくみ参照)



病気のサイン!?



どうしたらいいの?

★花りんでは
午前はおまじと体操
午後にはまちせん体操
レクリエーションなどで
体を動かしています



- ・心不全など心臓疾患
- ・肝臓・腎臓の病気
- ・甲状腺の機能低下(この場合押しこ
凹まない)
- ・栄養状態が悪い
- ・足の静脈瘤
- ・うっ血性皮膚炎など

Q 生理的なむくみを予防・改善するためには?

- ・水分、塩分をとりすぎないようにバ
ランスのよい食事もある
- ・運動を心がける
- ・姿勢よく歩く(骨格が矯正され血流ア
ップ)
- ・弾性ストッキングの使用(禁忌のある
場合あります 医師にご確認下さい)

足のむくみに効くツボ



≪編集後記≫

♪足が重たい感じがよくあります。
そんな時よくやっているのがつま先立ち
とまめな運動ころがけがいいですよ(ひらた)