



みんなちがって、みんないい

—むくみ(浮腫)と保湿の関係性—

こんにちは。管理者の藤崎です。

春の訪れが待ち遠しい昨今ですが、体調はお変わりありませんか？

突然ですが、よくある質問に、「むくんだ時、どうしたら良い？」があります。

コロナ禍という状況もあってか、なかなか外出する機会が少なくなったこともあるのでしょうか、

むくみ(浮腫)についての相談事が最近多いです。

むくみは、さまざまな要因がありますが、今回は浮腫により二次的に起こりうる症状と対応方法についてお話します。浮腫は、皮膚や皮下組織に過剰な組織間液が貯留した状態であるため、皮膚が薄くなり、僅かな外力による損傷を受けやすい状態です。そして皮脂の分泌の低下や水分保持能力も低下するため、乾燥し、バリア機能が低下します。また、血流障害のため末梢の酸素供給・栄養不足、皮膚温の低下、皮膚の免疫力も低下するため、小さな傷からも細菌感染を起こすリスクが高くなります。

ごちゃごちゃ書きましたが、だから(^-^)**「清潔」「保湿」「損傷の予防」**が大切になります！

よって対応方法は、簡単です。綺麗にして、保湿して、傷がないか観察して守ってあげる。

なあんだ、特別な事ではないってことですね！特に重要なのは、**保湿**です！

皮膚の乾燥には、**保湿**あるのみ！そして**保湿**は、痒みも改善してくれます。

多少むくみがあっても皮膚が健康であれば、傷もつきにくく、傷が出来たとしても治りやすいからです。

下記には、むくみ予防と改善の運動を記してありますので、ご参照くださいね。



—足首を動かして、むくみの予防と改善—

【足のむくみを改善するメカニズム】

むくみを改善するには静脈還流(じょうみやくかんりゅう)を促すことが重要になります。

静脈還流とは、心臓から出た血液が動脈を通過して体中に行き渡った後に、静脈を通過して心臓に戻ることです。この働きを決める要因はいくつかありますが、自分で取り組むことができるのが筋肉によるポンプ作用です。

足首を上下に動かすことで、ふくらはぎの筋肉が血管をポンプのように押し出して血液を流していきます。

【運動時のポイント】

足首の関節が動く範囲は上向きに 20°・下向きに 45°動きますので、正しく動かすと思ったより大きな運動になります(右下図参照)。

また、足元の血流について調べた研究によると、何もしていない時の血流速度に比べて足首の運動をすると6~7倍になるといわれています。川の流れるが淀むと水や川が汚れてくるように、血液の流れも低下すると淀んでしまうってことですね。

令和元年国民健康・栄養調査によると70歳以上の1日における平均歩数は男性 5,016 歩、女性 4,225 歩でした。片方の足首だけで考えても1日に2100~2500回！動かしている計算になります。

その数を想像すると大変だなあ、と感じると思いますが、

まずは10回、20回と少しずつでも良いので取り組んでみましょう！

