

歩々笑

ほほえみ

「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

梅雨の時期に多い、むくみに伴う足の疲れや脚の痛みを生じている方も多いと感じます。

今回は、その足のむくみについてニュースレターをまとめてみました。お役に立てれば幸いです



▶「梅雨に症状を強めるむくみ」

ラジオから脚のむくみについて、相談が寄せられていた。ただでさえ、仕事やプライベートでも出歩く機会が減ったコロナ禍に、長時間の座りっぱなしで症状を強く感じている方も多いのでは？と、今回は、むくみ（浮腫み）について書いてみました。

実は、「脚のむくみ」は梅雨に実感しやすい傾向があります。絆創膏の会社として有名な、ニチバン株式会社が実施した20~40代の女性400名のアンケート調査によると、「普段、脚がむくむと感じる時期はいつ？」という質問に「6月」と回答した方は、62%。前後の「5月」48%「7月」46%の結果で、「梅雨時期にはいつもより脚のむくみを感じるか」という直接的な質問には、80%が「感じる」と回答しています。

▶むくみの原因

脚がパンパンにむくむと、怠さや脚の痛みに繋がりが辛いですよね。その、むくみの原因は、以下のようなことがあげられます。

- ① 筋肉量の低下・筋ポンプ作用の低下
- ② 循環体液量の増加
- ③ 足の骨格構造や動きによる血管や筋肉への影響

*

① 筋肉量の低下・筋ポンプ作用の低下

むくみの症状は、男女比にして1:3の割合で女性に多いと言われています。また、40歳を超えると増える傾向があり、更年期に入り筋肉量が減少する50~60歳代で60%、70歳を超えると75%の方に症状が現れます。

年齢と共に、運動量や筋肉量が低下することで「足は第二の心臓」と呼ばれる筋ポンプ作用（血液が重力に逆らって心臓に戻る補佐的な筋肉の機能）が失われ、症状を強め、疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。

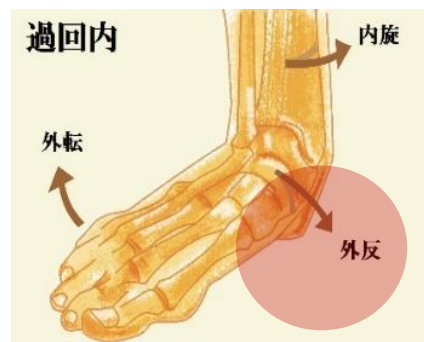
② 循環体液量の増加

人間の体重の1/13は血液量であり、大半の75%が放熱や貯留を担う静脈血です。

特に、妊娠期にむくみの症状が強まるのは、胎児が育ちやすい環境を整えるため、母体の血管を拡張して血液量を4~5割増やす女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が増える影響です。心臓より下にあつて重力の影響を受けやすい足は、その数か月の間、むくみやすい状態にさらされ、静脈が伸びきって戻らない静脈瘤に移行しやすい方もおられます。

③ 足の骨格構造や動きによる血管や筋肉への影響

足首が内側に押し込まれる様な動き「過度の回内」は、人口の7割以上を占め、多くは足の歪を生じています。



(イラスト-過度の回内)

その、過度に回内する動きは、足首が外反に倒れ足の血流を促すポンプ機能を阻害させます。同時に、下肢にある骨格筋も効果的に発揮せず、運動しても筋肉が発達せず疲れが溜まる一方です。

▶むくみによる症状の解消方法

- ① 保湿剤2g（クリーム基剤：一円玉4個分）を、足首から膝方向に繰り返して引き寄せマッサージ
- ② 足をやや高めにして休む
- ③ 着圧サポーター・着圧ストッキングの活用
- ④ インソールを履いて過度に回内する動きを制御
- ⑤ 下腿三頭筋を鍛える（ふくらはぎのストレッチ）

ずっと・ずっと皆様の足もとから笑顔と健康を支えたい。足もと元気・健康寿命サポートケア
編集・発行先 足のナースステーション®グループ 監修・TEAM フットサポーター's®
TEAMフットサポーター's サポーター21名 インストラクター57名 2021年6月現在