

# どうして足がむくむの？その原因と解消法！

靴下の跡が気になりませんか？足のむくみは、一過性の生理的な現象と、病気の警告の場合、があります。当院のむくみ外来へ来られる方の約8割の方は、一過性の生理的なむくみです。むくみのメカニズムと効果的な対応方法をご紹介します。

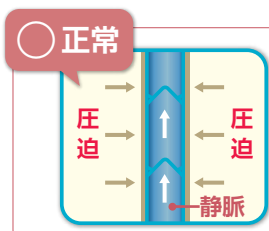


本日の講師 医療法人財団 順和会 山王メディカルセンター 血管外科医長 菊池 祐二郎 先生

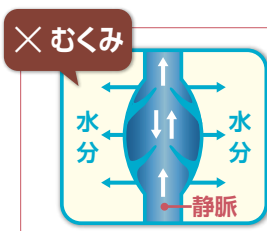
東京医科大学病院在籍中は主に心臓手術・血管外科を担当し、さらにその関連施設では人工透析管理に従事した。心臓や血管に疾患のある患者様に元気な日常生活を送っていただけるよう、患者様一人おひとりに最も適した治療法を考え、行っている。また、足のむくみで心配されている患者様に適切な診断とアドバイスを行っている。

## むくみのメカニズム

私たちの体は、心臓から、酸素や栄養分を含む血液を足の先まで届け、足の先から二酸化炭素や老廃物を含む血液は、心臓に戻ります。足の血液を心臓に戻すには、ふくらはぎの筋肉の伸び縮みで心臓へ押し上げる力(ポンプ作用)が必要です。



ふくらはぎの筋肉で圧迫し血液を足先から心臓へ押し上げます。



ふくらはぎの筋肉を使わないと、血液が上がりにくくなり、停滞→逆流→血液中の水分が血管の外へ移動しむくみとなります。



## 足の循環をよくすれば、むくみは解消されます！

### 1 適度な運動



日々心がけることが大切！

### 2 マッサージ



どうしても時間が取れない時に！

### 3 弾性ストッキング



むくみを持続的に解消する方法として効果的！

## 弾性ストッキングの選び方

### ☑ 症状に合ったサイズと圧迫圧のもの

症状に合ったものを選択しないと、効果が得られなかったり、逆に血流を止めて症状を悪化させてしまうことがあります。医師に相談してみましょう。



### ☑ 医療機器として登録されたもの

足首の圧迫圧が最も高く、太ももに向け圧迫圧が低くなる段階的圧迫圧に作られているものを選びましょう。最近ではクレイミネラルファイバーが編み込まれて作られた肌に優しいものもあり、冷え性の方にも効果的です。



セルフケアを続けても解消されない方や、自分に合った弾性ストッキングを選択の際にはぜひお近くの「むくみ外来」や「血管外科」の医師に相談することをお勧めします。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：医療法人財団 順和会 山王メディカルセンター 血管外科医長 菊池 祐二郎 先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者