

# むくみ (浮腫)

NO、99



顔がはれぼったくなったり、手足がむくんだりの経験があるかとおもいますが、これを「浮腫」といいます。

体内の水分の一部は、毛細血管から細胞と細胞の間ににじみでますが、これを間質液とよんでいま

足の皮下組織に水が溜まると、押し試みてその痕がなかなか消えないのは、水分が重力で下の方に貯まりやすいからです。



寝たきりの人の浮腫は背中や顔に出やすくなります。



身体に正常な時の体重の5～10%以上の水分が貯まると浮腫が起きると言われています。(体重もその分増えます)

大成会広報室

## むくみ (浮腫) の原因は？



むくみ (浮腫) の原因には一過性のものや栄養障害のもの、病気のものがあります。

### <一過性のむくみ>

- 長時間の立ち仕事や長時間同じ姿勢の仕事をしていると起こります。(女性のほうがむくみやすいのは足の筋肉量が少ないため)
- 疲労によるもの

自律神経の乱れやホルモンバランスにより起こります



### <栄養障害により起こるむくみ>

#### ○塩分の摂り過ぎ

塩分摂り過ぎにより体の浸透圧のバランスがくずれ水分が増加します。それによって間質液も増えむくみが起こります。



#### ○過激なダイエットや栄養失調

体内水分の浸透圧バランスを保つために必要な蛋白質が低下することによってむくみが起こります。



#### ○体の締め付けによるもの (衣類、靴)

血管も一緒に締め付けられ、血流が悪くなりむく



### <病気によるむくみ (浮腫)>

体の調子が悪いのに最近太ったなどの症状はございませんか？(急に体重が増えた) こんな方は一度医師に診てもらいましょう。

下記のような病気の可能性もあります。

○腎臓病 (急性腎炎、慢性腎不全、ネフローゼ症候群)

○心臓病 (心不全に伴う浮腫)

○肝臓病 (肝硬変に伴う肝性浮腫)

○甲状腺機能に伴う浮腫

○薬の副作用による薬剤浮腫

○妊娠に伴う浮腫 (妊娠中毒症など)

それぞれ顔・足・お腹・全身などに浮腫が出ま

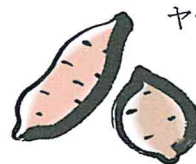
### <むくみをとるサプリメント>

○ヤーコン・コーン茶 に多く含まれるカリウムには利尿作用を高める働きがあります。

○ニンニクには利尿作用があります。

○ニガリには体内の水分や脂肪、老廃物をすばやく排出させる働きがあります。

利尿作用のある食物を摂取することによってむくみの解消をしましょう。



ヤーコン

ニンニク

