

東洋医学通信

〈発行元〉
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲通1-1-15
 〈連絡先〉
 06(6488)8149

下肢のむくみ

今年も暑い夏のようにです。豪雨も半端ないですね。猛暑と湿度で体調を崩している人、特に夕方になると足がむくんでだるいという人が増えているので、今回は下肢のむくみのお話をします。

はじめに注意。ひとくちにむくみといっても原因も部位も色々です。全身性のむくみや朝起きた時のむくみは心臓や腎臓、肝臓の病気のこともありますし、また片足だけや局所のむくみは血管やリンパ管に問題があることもありますから、その場合は早めに医療の専門家に相談しましょう。

立ち仕事やいすに座りっぱなしだと、夕方になると膝から下がぱんぱんになったり靴がきつくなったりしますね。これは下半身の血行が悪いのです。

下半身の静脈の血液は、足の筋肉のポンプの働きによって、重力に逆らって下から上へ、足から心臓へと戻っていくのですが、もともと筋肉量が少なかったり、加齢による筋力低下、あるいは立ちっぱなし、座りっぱなしの生活環境、運動不足などによって、筋肉のポンプ機能が十分に働かなくなり、滞った血液中やリンパ管から余分な水分がしみ出して、細胞と細胞の間にたまる、それがむくみです。男性より女性の方がむくみやすいのは、筋肉量が少ないからです。

ですから、対策としては、まず足の筋肉を動かすことです。つまり運動。それから筋肉量を増やすこと。たんぱく質、肉や魚、お豆腐や納豆を食べましょう。

暑すぎて外出が減る人が多いですし、熱中症予防で一日中エアコンの中にいる人もいるでしょうが、本当はある程度は汗をかく方がいいのです。冷房が効いた中にとにかく足から体が冷えまわす。そうすると身体がだるくなってしまう。一日の終わりにはぜひお風呂のお湯につかって汗を出しましょう。

夜間に何度も尿意で起きてトイレに行くのも、実は足のむくみが原因であることがあります。足がむくんだ状態では横になって就寝すると、重力で足に溜まった水分が血管内にもどる、腎臓から濾過されて出てくる尿量も増えるというしくみです。

鍼灸師からのおすすすめは、足三里、三陰交、失眠への灸です。冷えた足が温まって軽くなり、よく眠れます。「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な睡眠・休養」そして鍼灸と漢方で、猛暑を乗り越えましょう。

