



むくみ解消の運動

脚のむくみは、単純に「太くなるからイヤ」という方（主に女性）がほとんどだと思いますが、外見のことを気にするより前に、もっと気にしなければならないことがあります。なぜなら脚のむくみの原因には、思わぬ病気が隠されていることがあるからです。

例えば、心不全・腎不全・肝不全・甲状腺・膠原病・薬剤によるものがあります。

もし心不全が原因でむくんだのであれば、早く治療しないと死に至ることもあります。

現在のように、1日動かなくても生活ができる便利な世の中では、このような病気になっていても症状が出ないことも多いのです。また、反対にむくみだけが病気の症状である場合もあるため、むくみがあったら、まず最初にかかりつけの先生に相談してください。そして、単なる運動不足から来ているむくみかどうかを確認後に、運動を考えましょう。

さて、むくまないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

基本的には、たくさん動くこと。患者さんの体重・歩行日誌を見ていると、一日最低5000歩は歩かないとむくむ方が多くなるように思います。下肢の筋肉収縮が多ければ、それだけむくみにくくなるわけです。但し、犬の散歩のように、膝がほとんど上がらない歩行は効果がありません。

以下に、幾つかむくみ解消方法を挙げます。

1. 時々足を上げる。
2. つま先立ちをする。
3. 相撲の四股を踏む。
4. 足相撲。
5. 足で、グーチョキパー。
6. タオルを足指で丸める。

特に、4・5・6がお勧めです。

4は自分の片足と、相手の片足を組んで、つま先を相手のふくらはぎにからめて倒すのです。非常に楽しく面白い運動で、スキンシップにもなります。足のジャンケンもお勧めです。相手がいない寂しい貴方は、足でタオルを畳んで下さい。これも結構良い運動になり、同時に部屋が片付きます。



病気ではないのに、なぜむくむの？

寝た状態であれば、心臓の高さと脚の高さはほぼ同じなので、普通の人がむくむことはほとんどありません。ところが立つ・座るといった状態の場合、心臓の高さと脚の高さは50～100cmくらい異なります。脚に流れた動脈血は、この高さを元の心臓の高さにまで戻って来なければなりません。

一般的に安静の状態では、心臓から出る血液の約3割が下肢の筋肉に流れています。この血液が心臓に戻るためには、ちょうどタオルを絞るように、筋肉が静脈を圧迫し静脈内の血液を心臓に戻す必要があります。それには、下肢の筋肉収縮が絶対条件です。一日中、下肢の筋肉がだらっとした状態で、心臓の位置より下にある限りは、血液の心臓への還流は困難です。この状態でさらに水分摂取量が多いと、てき面にむくみやすくなるのです。