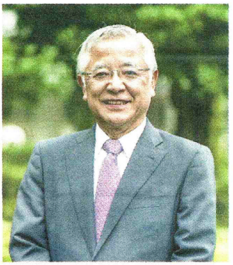
人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑫ むくみの見方は…

前回は、なぜ足がむくみやすいのかについて紹介しました。今回はむくみの見方を説明しましょう。

むくみは毛細血管の周りで血管と細胞の間のスペース(間質)に見て分かるほど水分組織間液が増える状態です。むくみの主な原因は、①毛細血管の内圧が高い②血管内に水を引きつけるたんぱく質(アルブミン)が少ない③間質の水分を吸収するリンパ管の機能が悪い―などですが、原因によってむくみの起こり方が異なります。

むくみは原則として重力のかかる部分により多く起こります。歩いたり座ったりする人では下腿(かたい)から足にかけて強く見られるので、脛(すね)の前面や足の甲を観察します。寝たきりの人では体の背中側に見られるので、横向きになってもらって背中や腰の辺りを見ましょう。

指でゆっくりと押して、離して陥凹(かんおう=へこみ)ができていればむくみです。へこみ具合が強いほどむくみの程度は著明です。見た目では、皮膚のしわが目立たなくなり、足の甲の静脈が見えなくなり、さらには踝(くるぶし)のふくらみが分からなくなります。リンパ管の閉塞(へいそく)によるむくみでは、毛根が目立ち、押してもへこみにくいのが特徴です。

むくみは両側に起こるのが普通ですが、局所の炎症や静脈やリンパ管の異常による場合は、限局性です。静脈が血栓で閉塞する深部静脈血栓症では片側のみがむくみます。乳がんでリンパ節を含めた切除術後には、手術した側の上肢に押してもへこまないむくみが起こります。

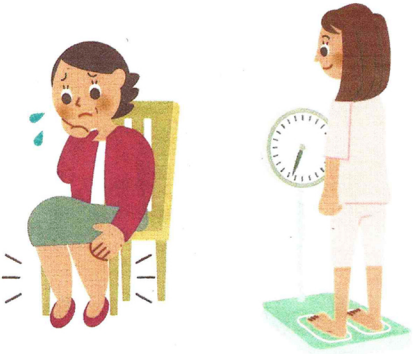
むくみの最初のサインは体重増加です。むくみに気付くころには体重の5%(2~3㌔)以上は増えています。体の表面の皮膚をすべて広げた面積を「体表面積」といいますが、1㎡で62㌔だと約67㌔、1平方㍍で畳一畳分です。そこに1㍑ずつ水がたまると1・7㍑になります。2㍑たまると3・4㌔です。むくみは均一には起こりません。腹を含めて全身に水がたまるので、最初に体重が増えるのです。

心不全や腎不全など「むくみやすい病気の人に定をしましょう」と言うのはそのためです。

「毎朝、排尿後に体重測

「顔がはれぼったい」「指輪がきつくなった」「靴下の跡が付く」「関節が曲げにくい」などはむくみのサインです。受診をお勧めします。

※次回は「むくみを予防するには」です。



むくんだかなと思ったら、毎朝、排尿後に体重を測りましょう
(図は「中外製薬医療向けイラスト集」から引用)

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉