

## むくみは生活習慣で予防できる

- かかとの上げ下げ運動をする。
- ふくらはぎを鍛える運動をする。
- 塩分を控え、カリウムを多めに取る。
- 水分補給はしっかりと。
- アルコールはたしなむ程度に。
- 足を少し高くして寝る。
- 睡眠時間は十分に取る。
- 飲んでいる薬を確認する。

していると前々  
回に紹介しまし  
た。ふくらはぎ  
の収縮を意識し  
よう。座って  
いる間もかかと  
を握り返すと  
くみじくなり  
ます。  
階段昇降や卓  
上蹴り、爪先立  
き足踏み等で、生野菜  
を食べることで、  
運動は少なま  
いです。また、  
低体温症や卓  
上蹴り等は、  
ふくらはぎの  
筋トレになり  
ます。

7・5歳、女性

べば下りやす。食品やフ  
ードのスムーズ化  
アミノ酸のスクロース  
は塩分含有量が衣笠式で  
多いので、確認す  
るようして減塩生活を  
されているので、確認す  
る生活をします。

7・5歳、女性

まれています。ただ、  
が多いので要注意で  
す。  
カロリーが多いので、  
よく取のましょ。  
糖尿病の方はバランス  
よい飲み物が、薬  
と一緒にましょう。  
体は、水分が心臓に戻るの  
助けだけでなく、利  
尿作用があるので、むくみの  
予防になります。  
豆類や野菜などの  
多くの水分を、ゆでてお野菜  
汁を啜り返す運

みの筋トレになります。  
アルコールは利尿作用  
があるのですが、一緒に  
飲んでしまうと、足のむくみが  
悪化して、足のむくみが

多くなります。でも、足のむくみが  
悪化すると、腫れると排泄も難しくな  
ります。そこで、尿がせきばらぬとい  
うので、生野菜をよく食べることで、  
水分不足には敏感で、利尿作用が高  
いのです。つまり、ゆでてお野菜の  
汁を啜り返す運動で、むくみを予防でき  
るのです。

◆毎週月曜連載 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。

◆毎週月曜連載 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。

## むくみを予防するには

前回まで、むくみの  
メカニズム、むくみの  
病気である褐色病など  
の治療を優先します。

が、病気のない人に起  
こるむくみは、日々の  
生活習慣で予防できます。  
みんなの収縮は、  
下肢の血流を心臓へと  
戻すのに重要な役割を  
果たすようになります。脚分  
岐のボン機能がよく  
なるのでむくみが減  
ります。ふくらはぎのマッ  
サージも有効です。心  
臓に向かって血液を送  
り出すように行いま  
しょう。風呂上がりに  
コップ一杯の水を飲ん  
で行う効果的です。塩分  
を取りすぎると、高くな  
った塩分濃度を下げるために水分  
をため込むのでむくみ  
がやすくなります。厚労  
省が推奨する水分摂取  
量は一日当たり男性



**人生100年時代の健康管理**

桐生大学病院循環器内科部長

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。

## 保健・福祉

まれます。  
カロリーが多いので、  
よく取のましょ。  
糖尿病の方はバランス  
よい飲み物が、薬  
と一緒にましょう。  
体は、水分が心臓に戻るの  
助けだけでなく、利  
尿作用があるので、むくみの  
予防になります。  
豆類や野菜などの  
多くの水分を、ゆでてお野菜  
汁を啜り返す運動で、むくみを予防でき  
るのです。

このままでは、腰をみて  
丸めたバスタオルや  
クッションの上に足を組んで  
立つなどの、意外と多いのが、薬  
によるむくみです。血  
管拡張作用のある降圧  
薬(漢方薬、非ステロイ  
ド性抗炎症鎮痛薬な  
ど)によればむくみの  
原因になります。薬が  
わからないか主治医と  
相談しましょう。

※次回は「塩分を取り  
過ぎていませんか」