



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路東京国際病院内科勤務。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。

人生100年時代の健康管理

桐生学園生全期大副学長 山科 章

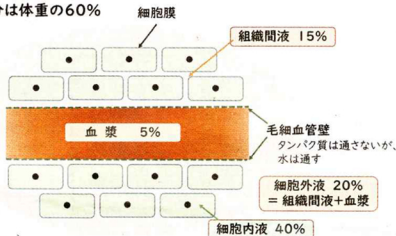
前回まで「年中症うつ」層に対する対策は「万毛」でしよ
うに連載しましたが、うか。またま「短日」

腫と呼びますが、浮腫とちがひ「へん」
ど、なほ「足がむくみ」
たごがあると思ひ、ま
す。専門用語では「浮腫」
と「むくみ」を区別する
ので、

⑫ 足がむくみませんか？

体液区分とその割合

●水分は体重の60%



%は体重に占める割合

腫は間質(細胞と細胞の間)の圧力(静水圧)の差によって移動しますが、赤血球などの血球やアルブミンなどの高分子のたんぱく質は毛細血管の壁を通過できません。血管の中を走るアルブミンには水を引きつける力(膨張こうし)があり、水を血管内に「戻す」作用があります。毛細血管の内圧は「間質の静水圧」より高いですが、水が「間質に漏れ出し」ていくのは、アルブミンに水を「引き付け」る力があるからです。

また、間質にはリン

液で、20%は細胞の外にある細胞外液です。細胞外液のうち、血管の中を流れる血液の中の水分(血漿)を除くと、残り15%が細胞と細胞との「間質」にある細胞外液です。間質の水(細胞間液)が増える状態が「浮腫(むくみ)」です。

保健・福祉

- ① 血管の中は「毛細血管」の圧が低くなる
- ② 血液の中の「ループミン」が減って水を引きつける力が弱くなる
- ③ リンパ管の吸収能力が低下する
- ④ リンパ管の吸収能力が高くなるので、足がむくみやすくなります。
- ⑤ そのほか、塩分や水分の取りすぎ、薬剤(鎮痛消炎剤、血管を拡張させる降圧薬など)の服用などもむくみの原因となります。
- ⑥ 病気によるむくみは腎臓、心臓、肝臓、内分泌系(甲状腺、副甲状腺、下垂体やリンパ管の病気など)、または長時間の立位や座位で同じ姿勢で起ります。
- ⑦ ※水腫は「体がむくむ」として、

◆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さんなどに講義も開講しています。