



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学医学部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

桐生大学健康学部副学長 山科 章

前回まで、むくみの腎臓病、心臓病などのメカニズム、むくみの病気になる場合は、その見方を説明しました。の治療を優先します

が、病気のない人に起こるむくみは、日頃の生活習慣で予防できま

⑫ むくみを予防するには

むくみは生活習慣で予防できる

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

しているとおな 7・5歳、女性・6・5 回に紹介しまし ぐ以下です。食塩やフ た。ふくらはぎ アミレスのメニューに の取崩を怠し は塩分含有量が表示さ しょう。座つて るようにして減塩生活 を行うきましょう。

をゆつりとして カリウムの多い食物 を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし

をゆつりとして カリウムの多い食物 を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし

をゆつりとして カリウムの多い食物 を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし を多めに食べましょ う。塩分を減らすた ぎるだけ高くし

まわっています。た、 カロリーが多いため、 丸めたバナナやクッ ションの上足を のせて寝ると、たまっ た水分が心臓に戻る のでむくみが取れま す。睡眠時間を十分に 取ることも大切です。

が、多いので要注意で 足首の屈伸運動をし ています。

意外多いのが、薬 によるむくみです。血 管拡張作用のある降圧 薬、利尿薬、非ステロイ ド性抗炎症薬、抗がん 剤などはむくみの原因 になります。薬が 原因でないか主治医と 相談しましょう。

※次回には、塩分を取り 過ぎていませんかか

きのポン機能が水 なるのでむくみになら なくなります。

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。風呂上りから コップ一杯の水を飲ん で行うと効果的です。

塩分を取りすぎる と、高くなった塩分濃 度を下げするために水分 をため込むのでむくみ やすくなります。厚労 省が推奨する塩分摂取 量は1日当たり男性

保健・福祉

◆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。