

# むろた新聞

## 《むくみとは?》

血液は心臓から動脈、毛細血管を通り、酸素や栄養を身体の組織や細胞に運んでいます。細胞からは、いらなくなった老廃物や二酸化炭素が静脈やリンパ管を通じて、心臓へ運ばれます。この際、**血液の循環が悪い**と、血液中の体液が血管外に漏れ出るなどして、**血管外皮下組織に過剰な水分が貯留し、いわゆる、むくみ(浮腫)が発生**します。

## 《むくみのメカニズム》

**むくみ(浮腫)**は大きく分けて、**2つに分類**されます。

### ① 全身性浮腫

全身性浮腫は、腎不全や肝硬変、心不全など別の疾患により、発生する事が多い為、**医療機関を受診し、基礎疾患の診断と治療を行う**必要があります。

### ② 局所性浮腫 (静脈性浮腫)

静脈は、それ自体で血液を循環させる能力は低く、動脈の拍動が起す波動や、筋肉の収縮(**筋ポンプ作用**)を利用する事で、血液を循環させます。**外的な要因で静脈が圧迫・閉塞される・長時間同じ姿勢を続ける**事で、**局所の静脈**

血の循環が阻害され、むくみが引き起こされます。そのため、デスクワークなど、**習慣的に同じ姿勢をとり続ける場合、むくみが発生しやす**いと言えます。

また、**むくみが女性に多いのは、筋量が男性より少なく、筋肉の収縮による筋ポンプ作用が低い**事も関係しています。

## 《局所性浮腫の対処法》

**頻度が高いむくみ**と言えば、**足のむくみ**であると考えられます。ここでは、**足のむくみ改善に効果的な方法**を紹介します。

### □ 運動療法

#### ① トレーニング

「筋ポンプ作用を利用しむくみを改善する」

☆カーフレイズ (爪先立ち)

※転ばないように壁などに手をついて行う



#### ② ストレッチング

・**ストレッチングを行う**ことで、**筋肉の緊張を抑える効果**や**末梢循環の促進による疲労物質の除去効果**が期待できます。

☆アキレス腱のストレッチ  
 ・**上体を安定させ、アキレス腱を伸ば**します。  
 このとき、**反動をつけないようにじっくりと伸ばす**ように行います。



☆ヒラメ筋のストレッチ

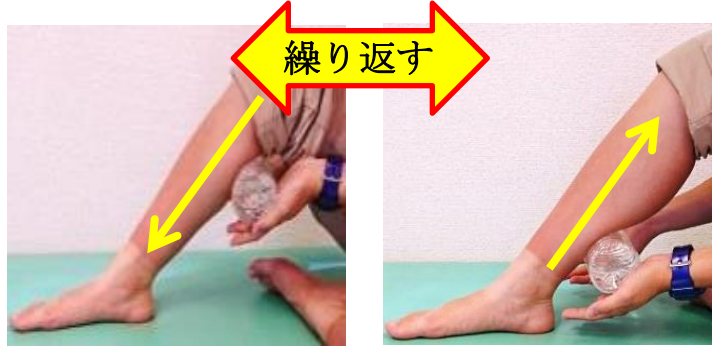
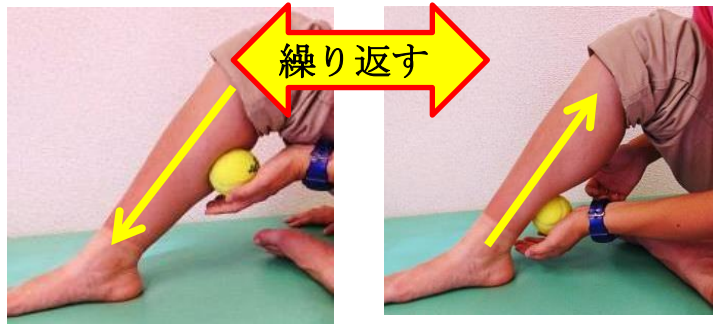
・**写真のように座り、体を前に倒**します。  
 このとき、**反動をつけないように**じっくりと伸ばすように行います。



□道具の使用

①ボール・ペットボトルの使用

・方法…ふくらはぎ部分を、上下に動かす。



《東洋医学では》

※顔・足のむくみについて紹介します。

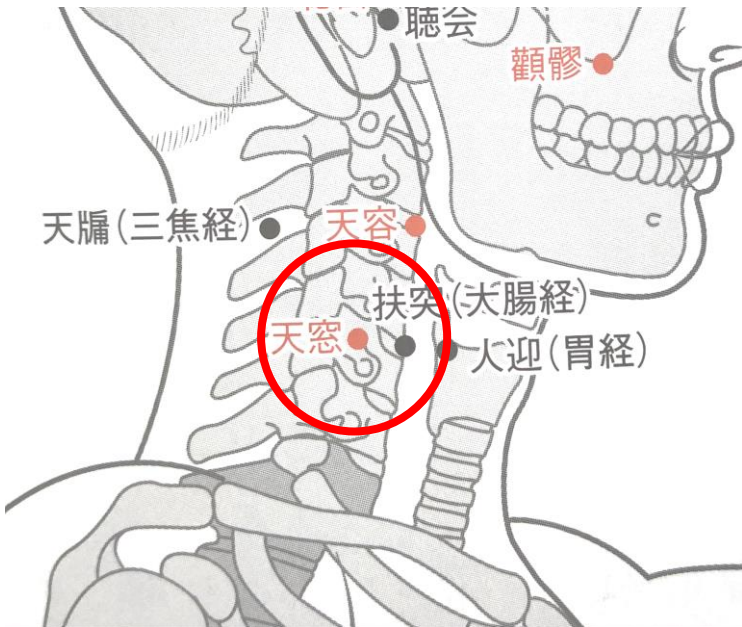
□ツボ

☆天窓(てんそう)

・首筋の胸鎖乳突筋の後ろに位置するツボ。顔や頭部の血行をよくして顔のむくみを改善します。

・場所…耳の後ろの骨からまっすぐ下におろした線と、のどぼとけの線が交わるところにあります。

・押し方…中指の腹を「天窓」にあて、気持ちいいと感じる強さで押しもみます。筋肉を持ち上げるようなつもりで行いましょう。

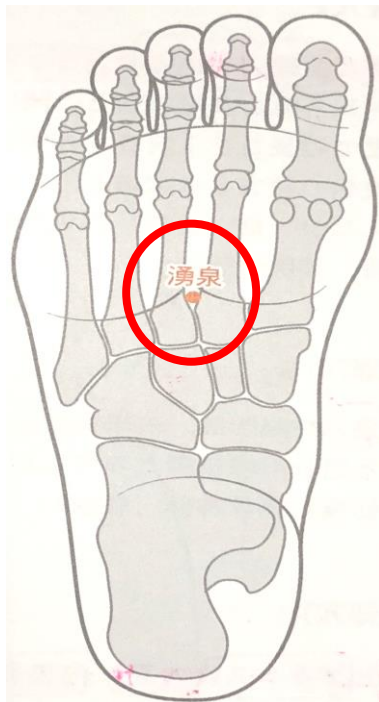


・湧泉(ゆうせん)「腎を元気にする」

腎と膀胱の機能を高めるツボ。排尿がスムーズになり、むくみを解消してくれる特効ツボです。

・場所…足の裏のやや上。足の指を曲げた時、凹むところに位置します。

・押し方…両手の親指を重ねて「湧泉」にあてて押しもみます。また、床に座って脚を伸ばし、片方の足の「湧泉」を両手の中指で押さえながら膝の曲げ伸ばしを行うと、さらに効果がアップします。



今回、紹介した足の症状は一部のものです。

過度な痛みや痺れなど異常な症状がある場合は、医療機関での精密検査や当院への来院をお勧め致します。

むろた鍼灸整骨院

怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・15:30-19:45  
土曜 9:00-12:45 日・祝は休診

②弾性ストッキングの使用

・使用すると圧力がかかり、血液のうっ滞を防ぐ効果があります。

※以下の病気がある方は、医師の指示に従ってください。「動脈血行障害、糖尿病、皮膚の炎症、深部静脈血栓、うっ血性心不全など」

