

むくみを防いで体すっきり



むくみは、体内の余分な水分が内臓や手足にたまってしまう状態。体にたまった水分が冷えを起こし、冷え性が血行不良を悪化させる為さらにむくみを助長させます。放置していると疲れが取れず免疫力低下を引き起こすこともあります。原因をさぐり、むくみのない健康的な身体を作りましょう。

一過性のむくみの原因

- ・疲れ
- ・長時間の立ち仕事やデスクワークなど同じ姿勢が続くことによる循環不良
- ・食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ
- ・冷え
- ・過剰なストレスなど自律神経の乱れ
- ・睡眠不足、睡眠のとり過ぎ
- ・加齢に伴う脚の筋力低下
- ・女性ホルモンの影響
- ・極端なダイエットなどによる低栄養や貧血からの体内水分バランスの乱れ

そのむくみ、病気がひそんでいる!?

- ・心臓の病気
 - ・肝臓の病気や機能低下:足だけでなく、全身のむくみが起こることもある
 - ・腎臓の病気や機能低下:まぶたや顔にもむくみが生じることがある
 - ・下肢静脈瘤(かしじょうみやくりゅう)
 - ・甲状腺機能低下
 - ・リンパ節切除術後
- ※むくみから病気が発見されることもあるため、症状が続くときは、医療機関を受診しましょう

むくみやすさをチェック! ~チェックが多いほど要注意~

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 夕方になると靴がきつくなる(入らない) | <input type="checkbox"/> 肩こりが強い |
| <input type="checkbox"/> 足がだるい、重い | <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーで済ませる |
| <input type="checkbox"/> 朝になってもむくみがとれない | <input type="checkbox"/> 熟睡できないことが多い |
| <input type="checkbox"/> 手足の先が常に冷たい | <input type="checkbox"/> 立ちっぱなし、座りっぱなしが多い |
| <input type="checkbox"/> 足を指で押した跡が消えにくい | <input type="checkbox"/> 運動する機会が少ない |
| <input type="checkbox"/> 汗をあまりかかない | <input type="checkbox"/> 仕事でストレスがたまりがち |
| <input type="checkbox"/> 塩辛い味つけが好み | <input type="checkbox"/> よくお酒を飲む |
| <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 水分をほとんど摂らない又は摂りすぎる |
| <input type="checkbox"/> 偏食がある | |

足は心臓から遠く、血液循環が悪くなりやすいため、むくみやすい。
特に筋肉量が少なく、代謝が低い人は要注意!
ふくらはぎの筋肉を鍛えてむくみ解消を



むくみを防いで体すっきり

むくみ解消に役立つ成分

《むくみ解消に有効な栄養素・食品》

- ・**カリウム**:利尿作用、体内の余剰水分を排出する
サツマイモ、ヨーグルト、ほうれん草、バナナ、すいか など
- ・**クエン酸(ビタミンC)**:代謝促進
レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、トマト、梅干し など
- ・**ビタミンE**:体内循環の改善。老廃物の排泄をスムーズにする
かぼちゃ、アボガド、アーモンド、プルーン
煎茶の茶葉 など



・**タンパク質**:筋肉の質や量を保つ

大豆、いか、まぐろ、
高野豆腐、鰹節 など

《むくみを改善するハーブ・お茶》

効能	効果のあるハーブ・お茶
血行促進	マリーゴールド、ローズマリー レモングラス
血液サラサラ	黒豆茶
新陳代謝を高める	はと麦茶
利尿作用	フェンネル、黒豆茶、トウモロコシの ひげ茶、はと麦茶
冷え症改善	レモングラス、黒豆茶
肩こり改善	ローズマリー、レモングラス
自律神経を整える	レモングラス
カリウムを多く含む	ハイビスカス、トウモロコシのひげ茶

ハーブティー

数種類ブレンドすると飲みやすく、
相乗効果も期待できる

ハーブバス

濃いめのハーブティーかガーゼに
包んだハーブを浴槽に

むくみケアで体すっきり

◆マッサージ

※病気によるむくみの可能性がある場合は必ず医師に相談してから行ってください

- ①足指の間に手を入れて足首を回してほぐす
- ②足裏を指圧で刺激
- ③ひざ裏のリンパ節に向かって足首からさすりあげるようにマッサージ



強く圧力をかけず、やさしくさするように！
強く押したり揉んだりすると、かえってむくみの原因になるためNG！

- ◆**適度の運動**:ふくらはぎ、ももの筋力維持・強化で血流が改善される
- ◆**ストレッチ**:足がむくんでいるときは関節がこわばっていることが多いので、関節をほぐすことも大切
- ◆**足の筋肉を使う**:階段を上るなど足の筋肉を使うと、血行促進に効果的
- ◆**足先を動かす**:座った状態でかかとの上げ下げ、足首回し
- ◆**体をあたためる**

- ①首周りを冷やさない
- ②腹巻やインナーで胴回り全体を温める
- ③入浴、足浴(冷えの強い脚先を温める)
- ④冷たい物を避け、温かい食品・飲み物を摂る

