

もっと知りたい！ 知って納得！

# カラダ研究室

greenhouse

2020  
September  
vol.9



グリーンハウスからの  
お知らせ

## 2021年 会報誌 リニューアル予定！

現在お届けしている会報誌が来年から生まれ変わります。会報誌「いものみつけ」が新しくなり、今後商品と一緒にお届けいたします。毎月お届けするDMにつきましても発送形態から見直す予定です。引き続きお役立ち情報をお届けしていきますので、変わらぬご愛顧のほど何卒宜しくお願い致します。



### 編集後記



今回の特集「むくみ」はいかがでしたか？

知っているようで実は知らなかったこと、避けた方が良い習慣など、少しでも皆様の日々の生活にお役立ていただければ幸いです。

まだまだ暑い日が続きます。未だに新型コロナウイルスが終息する気配は見えておらず、新生活様式には不便さも多々ありますが、皆様が健やかに過ごされますよう心からお祈りいたします。

最後までお読みいただきありがとうございました。

グリーンハウス  
編集スタッフ一同

【編集・発行】  
greenhouse  
グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F  
<https://www.greenhouse.ne.jp>

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】 9:00～18:00 (月～金) ※年末年始を除く

キリトリ

料金受取人払郵便

福岡中央局  
承認

8459

差出有効期間  
2022年1月  
31日まで

切手不要

810-8790

202

福岡市中央区天神2-14-8  
福岡天神センタービル11F  
グリーンハウス株式会社

2020年9月  
「カラダ研究室」係行



ふりがな	お客様番号	
お名前		
お電話		
ご住所	〒	都道府県
	市区郡	町村

アンケートの回答をご記入ください。(記述でお答えください)  
●今回の「カラダ研究室」はいかがでしたか。ご感想、ご意見をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

# むくんでない？

✓ **今すぐチェック！これ、むくみです！**



✓ 朝、起きると顔が腫れている



✓ 靴下や下着の跡がくっきり残る



✓ 夕方になると靴がきつくなる



むくみは、女性に多い悩み

の一つ。程度の差はありますが、一般的には皮膚が腫れたように膨らんだ状態になるもので、寝起きの朝は顔に、夕方から夜には下半身に症状が出やすいのが特徴です。

上記はどれも代表的なむくみの症状ですが、ひと晩寝て治るようであれば、ほとんど

✓ 舌の周囲に歯の跡がついている



✓ すねの辺りを押すと、指の跡がつく



の場合、問題はありません。また、軽度であればあるほど、日常の習慣の見直しで予防・改善が可能です。

# むくんでる？

気付いてる？  
悩んでる？



あなたはムクミン？



監修／下野 大先生

医療法人二田哲博クリニック姪浜（福岡市）  
院長。糖尿病専門医・指導医、甲状腺専門医、  
総合内科専門医。

むくみの正体を探れ! .....

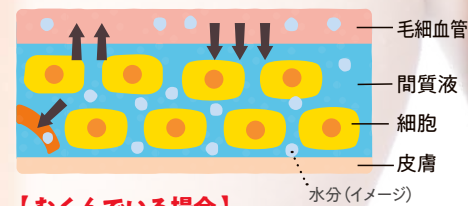
# カラダのめぐりとむくみの仕組み



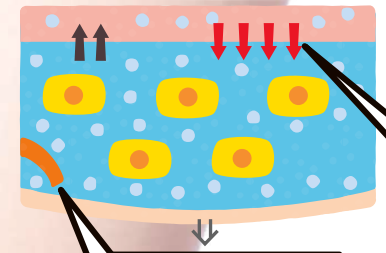
むくみの原因となる“体内の水分”はどこにどのくらい あり、むくみはどのようにして起こるのでしょうか。

## むくみの仕組み

**【通常の場合】**  
血管からしみ出した血漿は間質液となり、余分な間質液や老廃物は血管やリンパ管に吸収されます。



**【むくんでいる場合】**  
血液の流れが悪くなると血管内の圧力が高まってしみ出す水分(血漿)が多くなったり、水分(間質液)を吸収しきれなかったり。また、リンパの流れが滞ると水分(間質液)や老廃物が吸収されず、皮膚の下にたまってむくみが生じます。



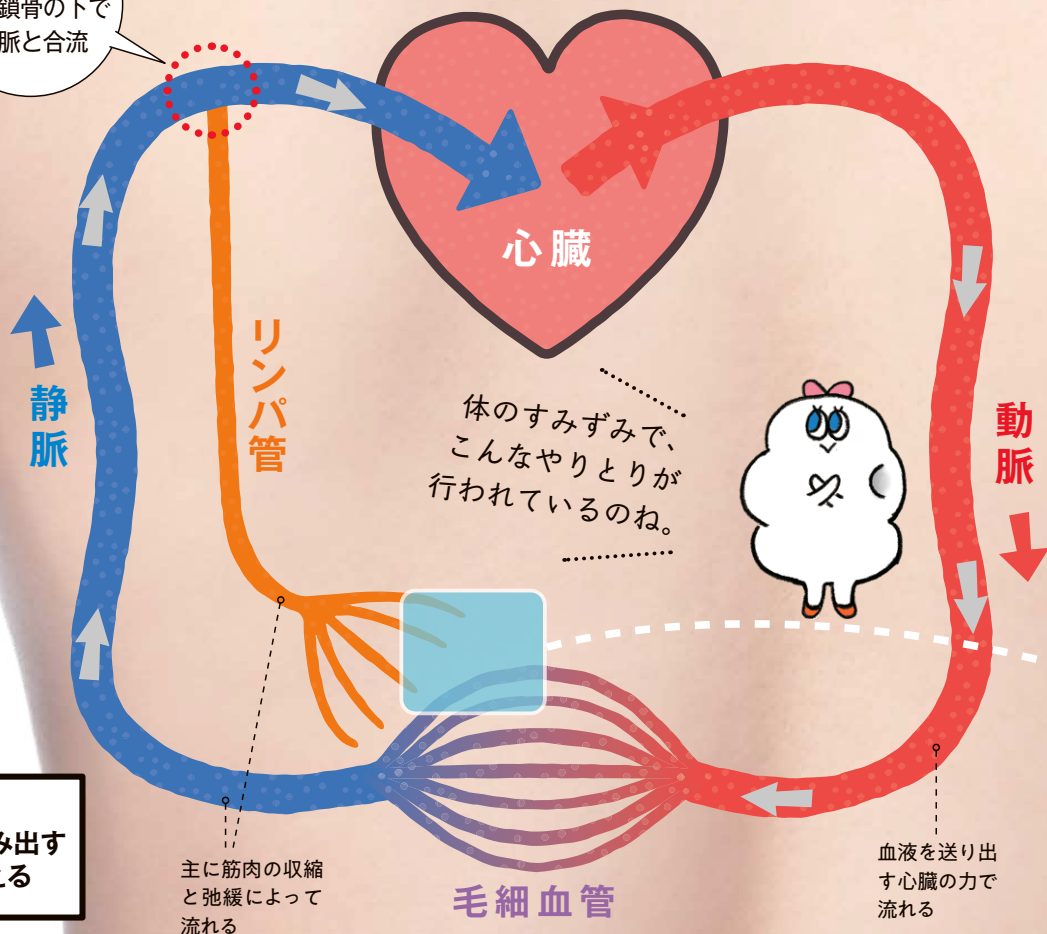
**原因②**  
リンパ管の吸収が悪くなる

**原因①**  
血管からしみ出す水分量が増える

## 血液循環の仕組み

血液は心臓から送り出され、全身の細胞に栄養や酸素を運び、細胞から二酸化炭素や老廃物を回収して心臓に戻ります。老廃物のうち、血管に入りきらなかったものはリンパ管を通して静脈から心臓へ運ばれます。

リンパ管は主に鎖骨の下で静脈と合流



体のすみずみで、こんなやりとりが行われているのね。

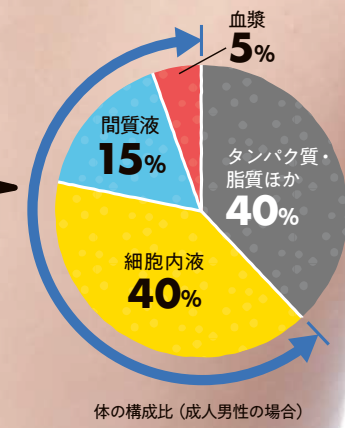
主に筋肉の収縮と弛緩によって流れる

血液を送り出す心臓の力で流れる

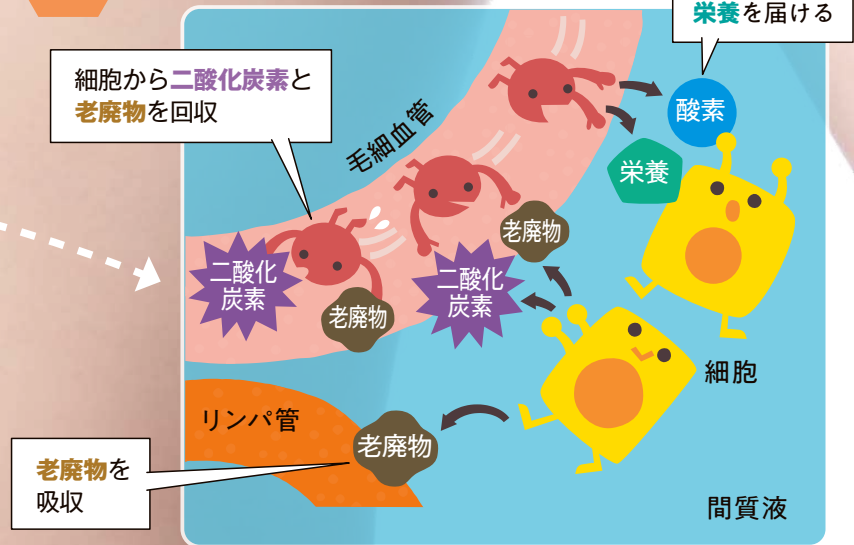
## 体内の水分はどこにある？

水分である体液の割合は、体の60%。体液には細胞の中に含まれる「細胞内液」のほか、細胞と細胞の間にある「間質液」、血液中の「血漿」などがあります。

60%  
カラダの水分!



## 血管・リンパ管と細胞のやりとり



細胞から二酸化炭素と老廃物を回収

細胞に酸素と栄養を届ける

老廃物を吸収

男性も要注意！

甘く見るのは

# NG!

# むくみに潜む病気の話

むくみがひと晩寝ても回復することなく  
いつまでも引かなかったり、だんだんひどくなるようなら  
病気が原因である可能性も考えられます。

片脚だけのむくみは要注意！

## エコノミークラス症候群

飛行機のフライトだけでなく、災害時の車中生活などでもリスクが高まる「エコノミークラス症候群」。水分を十分に摂らずに長時間座ったまま動かないでいると血流が滞り、脚に血栓（血の塊）ができることで発症します。血栓ができると側の脚がむくんだり痛んだりす

る「深部静脈血栓症」、さらに血栓が血流に乗り、肺に達して血管をふさげば「肺血栓塞栓症」となり、息切れや胸・背中の痛みのほか、血圧低下から命の危険が生じることもあります。狭い場所でも意識して脚を動かし、十分な水分摂取を心掛けましょう。

血栓ができた方の脚だけむくむことがあります。



## むくみの陰に病気アリ

むくみの中には、体内の機能低下が原因で起こるものも少なくありません。そのうち治るだろうと放置せず、早めに受診しましょう。

### 腎機能の低下

血液をろ過し、老廃物を尿として排出するのが腎臓です。「腎不全」などで腎機能が低下すると尿の出が悪くなり、老廃物を含んだ水分が排出されず、むくみを生じます。

### 肝機能の低下

肝臓で合成されるタンパク質・アルブミンには、水分を血管内に保持する働きがあります。「肝硬変」などで肝機能が低下し血液中のアルブミンが減少すると、血管から水分がしみ出してむくみの原因に。

### 心機能の低下

「心不全」などで血液のめぐりが悪くなると、むくみが起こります。疲れやすい、息切れするなどの症状があれば心機能が低下している可能性も。

### 甲状腺機能の低下

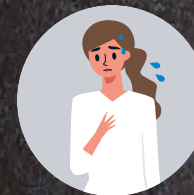
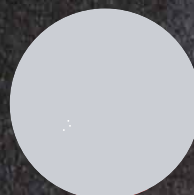
ホルモンを産生・分泌する甲状腺の機能が低下すると、汗をかきにくくなる、冷える、皮膚の乾燥などとともにむくみが出る場合があります。この場合のむくみは、指で押しても跡が残らないのが特徴です。

### 下肢静脈瘤

膝下の静脈に水分がたまりやすくなり、むくんで血管がこぶのように皮膚表面に浮き出してくる、女性に多い病気です。

### リンパ浮腫

手術でリンパ節を取り除いたりすると、リンパの流れが滞って部分的にひどくむくむことがあります。



# むくみを招く、こんな

# 生活していませんか？

病気の場合を除くと、むくみの原因の多くは生活習慣にあります。普段の生活を見直すことは生活習慣病の予防にもつながります。意識して、むくまないカラダづくりを心掛けましょう。

重力の影響で、時間が経つにつれて体内の水分はどうしても下の方にたまりがち。夕方になると靴がきつくなるという人が多いのも、そのためです。

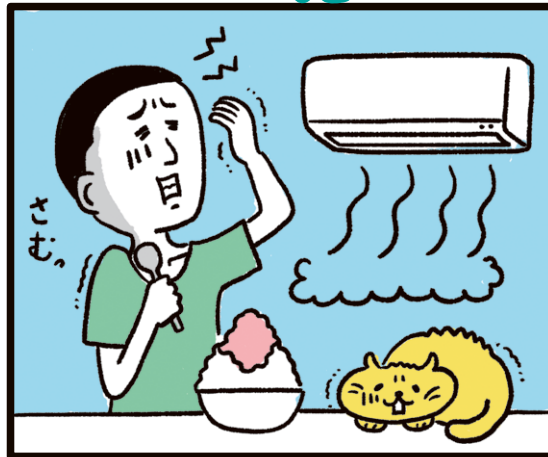


夕方、むくむ！

むくみ事件簿②

むくみを加速！

## 冷え



体が冷えると血のめぐりが悪くなり、血のめぐりが悪くなるとさらに体は冷えるという悪循環に。血流が滞ると体はむくみやすくなります。冷えを予防・改善することがむくみの軽減につながります。

改善策→P14参照

## 長時間の同じ姿勢



長い時間同じ姿勢でいると、血液やリンパの流れが悪くなります。流れが滞ると血管からは水分が多くしみ出し、リンパ管でも老廃物を回収しきれなくなって、皮下にたまった水分や老廃物がむくみの原因に。締め付けがきつい衣類も血流を妨げる原因の一つです。

改善策→P9～12参照

## 飲酒



血液中のアルコール濃度が高くなると、血管が拡張して水分がしみ出しやすくなります。また、アルコール分解には水分が必要なうえ、お酒を飲むときは濃い味の食事になりがちなことあって、飲酒後は水分が欲しくなるもの。アルコールには利尿作用がありますが、排泄を上回る水分を摂取するとむくみを増長することになります。飲みすぎには注意して、食べるものにも気を付けましょう。

## 塩分の摂りすぎ



体には体内の塩分濃度を一定にしようとする働きがあります。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度を下げようと水分が取り込まれ、血管内の血液量が増加。増えた血液が細胞間にしみ出してむくみの元になります。

・日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は男性11g、女性9.3g（厚生労働省平成30年「国民健康・栄養調査」）。厚生労働省によると、1日あたりの塩分摂取量の目標値は健康な成人で男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（20年版）」）。

改善策→P14参照



体を起こしている間は重力がかかってたまりにくい顔の水分ですが、長い時間横になれば話は別。睡眠中は体を動かさないことも重なって皮下に水分がたまりやすく、朝は顔がむくみやすいのです。

朝、むくむ！

むくみ事件簿①

むくみを加速！

動かせ!

# 「第二の心臓」 ふくらはぎ

心臓から遠く体の中でも下の方に  
ある脚は、どうしても血の流れが悪  
くなりがち。ここで重要な役割を  
担っているのが、「第二の心臓」と  
いわれるふくらはぎです。  
下半身の静脈血は重力に逆らって  
下から上へと流れる必要があります  
が、筋肉を動かすとそれがポンプの  
ように作用して血流が促進されるの  
です。  
座りっぱなし・立ちっぱなしの時  
は時々ふくらはぎを動かすこと、ま  
た普段からしっかりと脚を動かして筋  
肉量や筋力を維持しておくことも大  
切です。



## 日常の中で 脚の筋力を維持

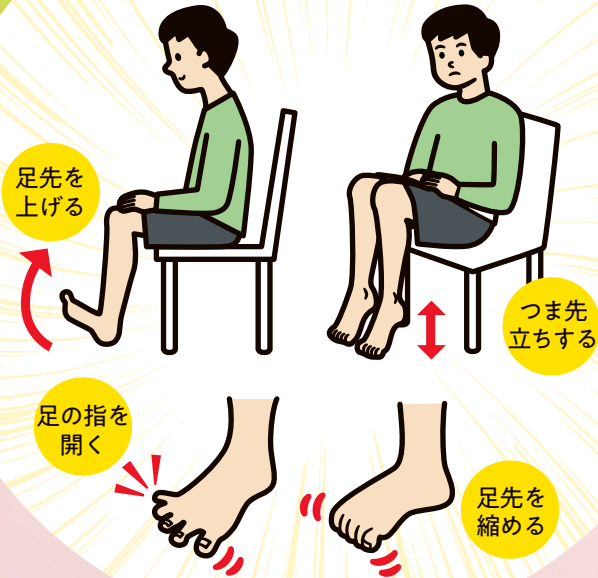
「階段を使う・歩く」ことを心掛  
けましょう。階段の上り下りはふ  
くらはぎなど脚の筋肉を使う良い  
運動になります。歩く時は脚の筋  
肉が動くよう、なるべく大股で。  
どちらも膝や腰に痛みがある場合、  
無理は禁物です。



## 足先を動かして 血流を促進

足先を動かすと、ふくらはぎの  
筋肉も動きます。座ったまま・立っ  
たままでも、かかとや足先を上げ  
下げしたり、足首を回したりして  
血の流れを良くしましょう。ふく  
らはぎを軽くもむだけでも効果は  
あります。

### むくみを防ぐ足の運動



## むくみが女性に 起こりやすいワケ

月経前はむくみやすくなるなど  
ホルモンの影響を受けることもあ  
りますが、一般的に女性は全身の  
筋肉量が少なく筋力も弱いため、  
血流を促すポンプの力が弱く、む  
くみやすい傾向があります。

# リンパ

## マッサージで むくみ ケア

即効!

### リンパの基本

#### リンパとは？

細胞の間にある余分な水分（間質液）がリンパ管に吸収されたもので、リンパ液ともいいます。リンパ管から最終的には静脈を通して心臓へ戻ります。

#### リンパの役割とは？

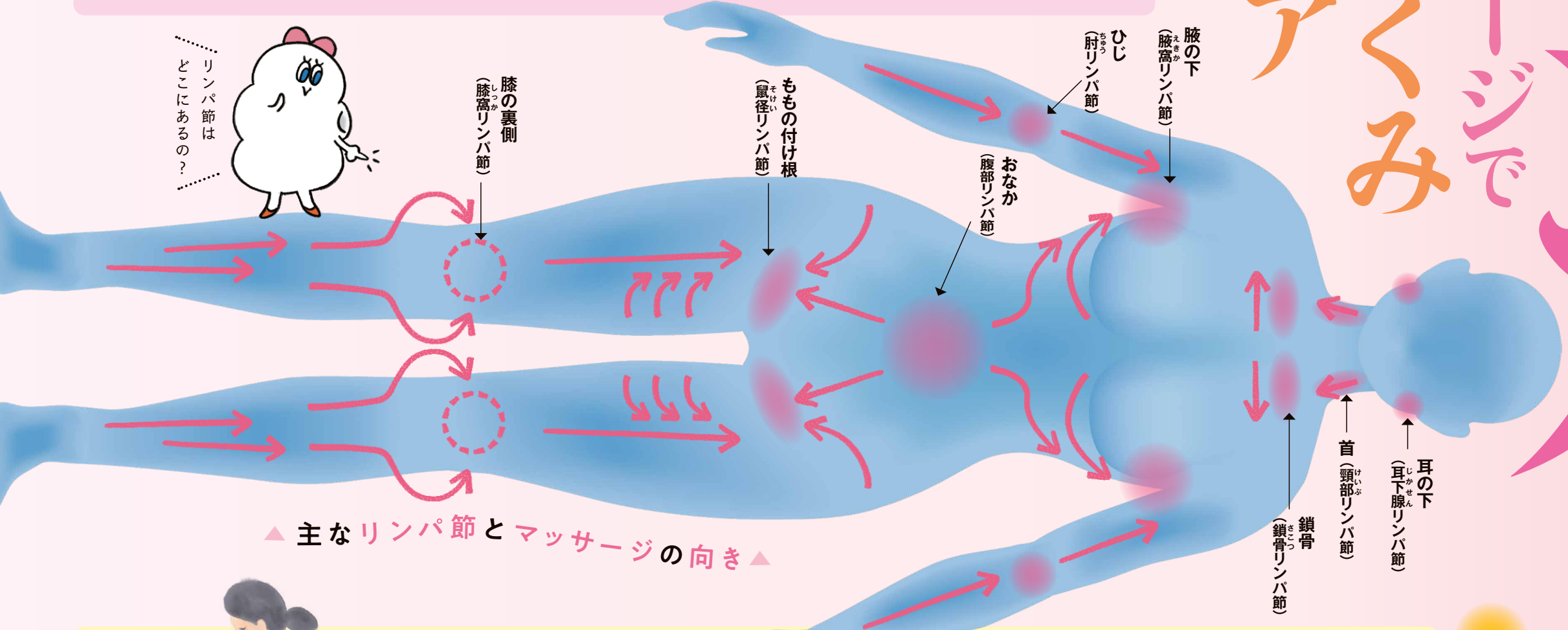
リンパ管は水分だけでなく、体内の老廃物や細菌、異物も取り込みます。体内に数多くあるリンパ節では免疫細胞がそれらを退治して取り除くなど、免疫においても重要な役割を果たしています。



細菌なんかをやっつけるのがリンパ節なのね！

#### 流れが滞るのはなぜ？

静脈と同じく筋肉を動かすことが少なかったり、食生活やストレスなどが原因で老廃物がたまると流れが悪くなります。



▲ 主なリンパ節とマッサージの向き ▲

血管と同じように、体内のすみずみにまで張り巡らされているリンパ管。中を通るリンパ液の流れを良くするためには、筋肉を動かすことのほか、マッサージも効果があります。

### マッサージの基本

#### やさしく、なでる

リンパ管は皮膚のすぐ下を通っているため、赤ちゃんに触れるようにやさしくなでるだけで十分。オイルやクリームを使うとすべりが良くなり、肌のダメージを防げます。

#### スタートは鎖骨から

リンパの最終出口は静脈に合流する鎖骨のリンパ節。出口が詰まっていた場合はスムーズに流れないので、まずは

ここをほぐすことから始めましょう。

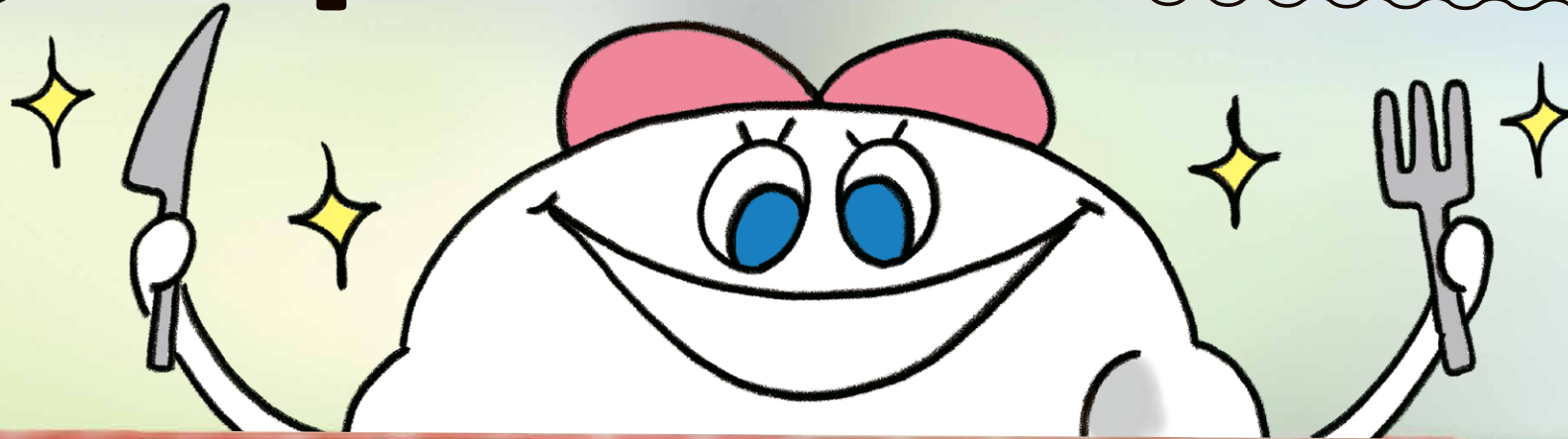


#### 脚のマッサージ

先にリンパ節をほぐしてから、足先から膝の裏側にある膝窩リンパ節、膝から鼠径部にある鼠径リンパ節へ、皮膚をなでるようにしてリンパを流していきます。他の場所も流れに沿ってマッサージを。



# カラダの中から撃退！ むくみよ、さらば。



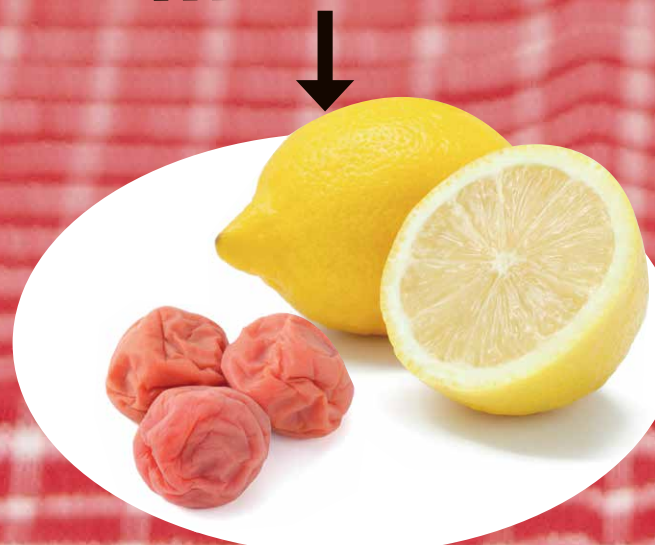
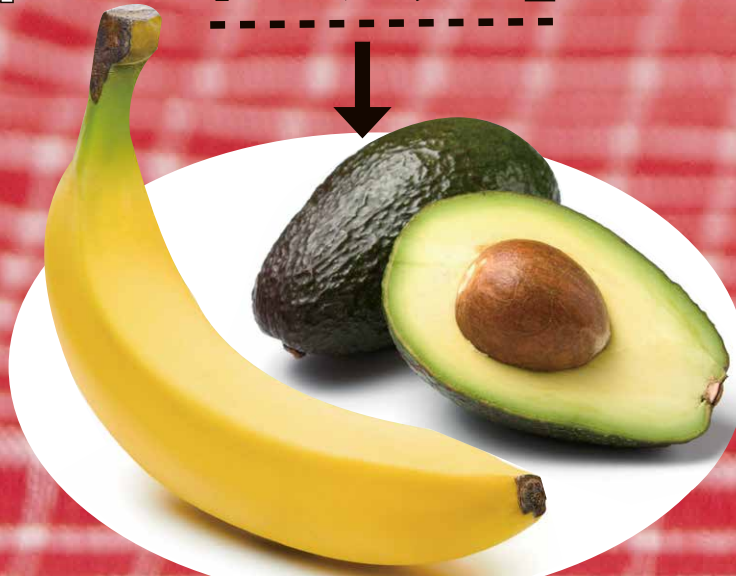
むくみの予防や改善には生活習慣の見直しが欠かせません。運動、睡眠、ストレス対策、そして重要なのが「食事」です。むくみが気になる時、積極的に摂りたい栄養素や食品を紹介します。

体を温めて  
血のめぐりを改善

余分な塩分を排出する  
「カリウム」

老廃物を排出する  
「クエン酸」

血管内の水分量を調整する  
「アルブミン」



血流を良くするためには、冷えの改善が不可欠です。飲食物は冷たいものではなく、なるべく温かいものを摂るよう心掛けましょう。**生姜**を筆頭に、**納豆**や**味噌**などの発酵食品、**ニンジン**や**ゴボウ**などの根菜類にも体を温める効果があります。

摂りすぎた塩分を尿として排出する働きがあるのがカリウムです。カリウムは**アボカド**、**ほうれん草**、**バナナ**などに多く含まれています。

※腎機能が低下している場合、カリウムの摂りすぎには注意が必要です。

**梅干し**、**レモン**、**黒酢**などに含まれるクエン酸には、代謝を高め、体内の老廃物を分解し排出する働きがあります。

血管内外の浸透圧を調整し、血管内に水分を保持する働きがあるアルブミンは、タンパク質の一種です。血液検査の「アルブミン値」は血液中のタンパク質量を反映しており、この値が低い場合、「低栄養」と診断されます。筋肉や臓器、肌、髪のもとにもなるタンパク質は**肉**、**魚**、**卵**、**大豆**などに多く含まれています。

※腎機能が低下している場合、タンパク質の摂りすぎには注意が必要です。