



じゅんてんだより

・むくみ対策

・季節のレシピ

「ソラマメと新玉ねぎのチーズ焼き」

平成 30 年 4 月号 vol.309

あなたの足・顔、 むくんでいませんか？

むくみとは、体内の血管の外側にある細胞の間に、余分な水分がたまった状態をいいます。

人間は、水分をとると腸で吸収され、血管を通過して全身に運ばれます。血管からしみ出した水分は、細胞の間をめぐった後、静脈やリンパ管から回収され、ふたたび血管に戻ります。

血管からしみ出した水分の量が多過ぎたり、静脈やリンパ管が水分を回収しきれなかったりすると、これらの余分な水分が皮膚の下にたまってしまいます。これがむくんでいる状態です。

むくみが起こる原因はいくつかありますが、一般的なむくみの原因の多くは身体の冷えや運動不足によって起こります。



むくみが起こりやすい部分

毎朝顔が腫れてるみたいになってるわ...

■ 顔・まぶた ■

皮膚を簡単につまめるまぶたや、触ると骨に触れるすね・頬骨あたりはむくみを感じやすく、特に気づきやすい部分です。睡眠時に血液が顔の方にも移動するため、朝は顔がむくみやすくなります。

夕方になるとブーツがはけません...



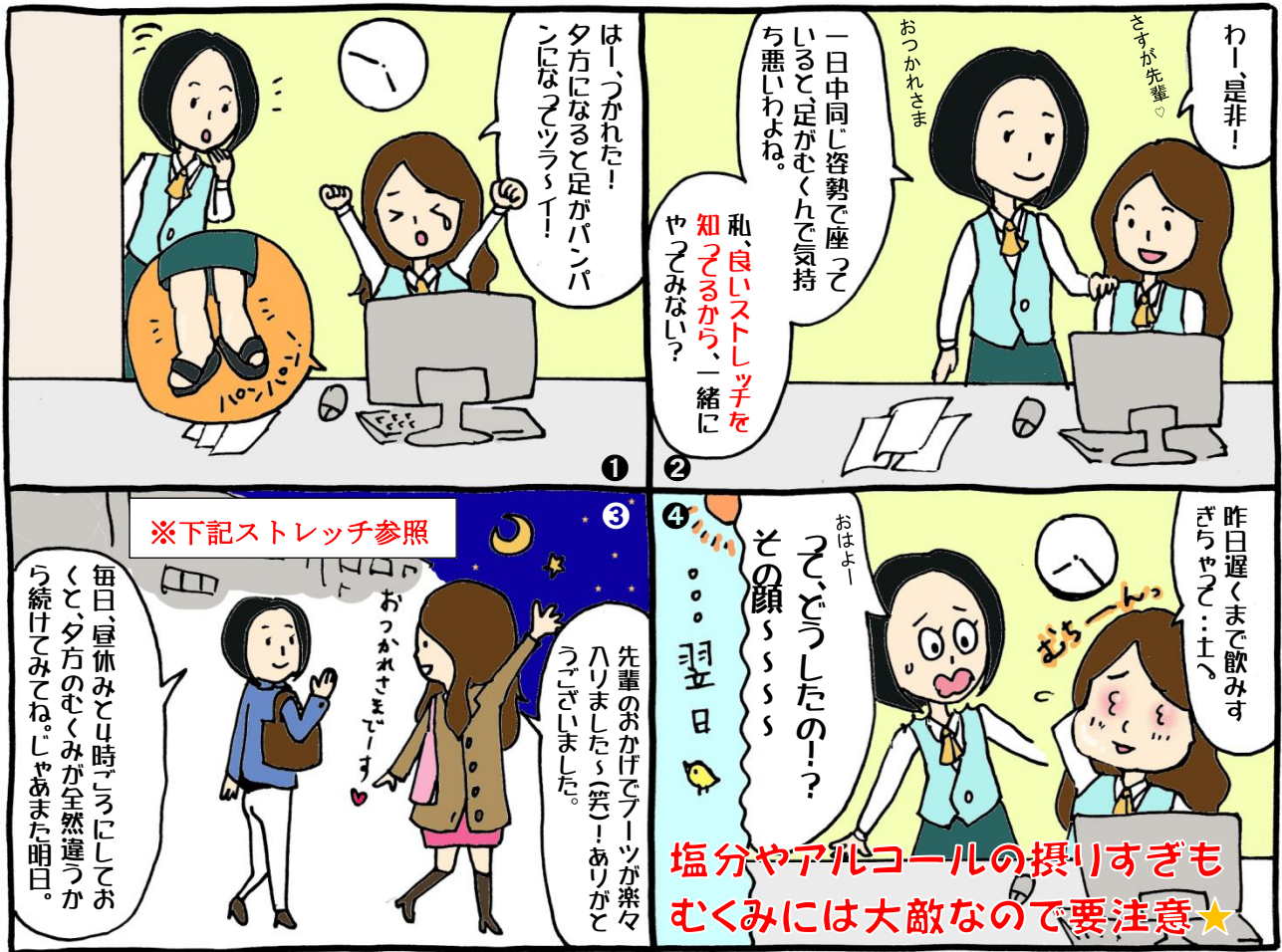
むくみは全身のあらゆるところで生じますが、目に見えてわかりやすい部分は、まぶた・顔などの筋肉の少ないところや、足など心臓から離れているところです。

太ったわけではないのに指輪が食い込んでしまう...

■ 手先・下半身 ■

立ち仕事やデスクワークで一日中同じ姿勢を続けていると、重力の影響で体内の血液などの水分が体の下へ移動します。そのため、血液を心臓の方へ送るポンプの役割をしている筋肉量が少ない人は特に、下半身にだるさを感じたり、むくみを感じることが多いのです。

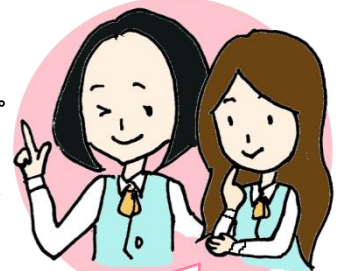




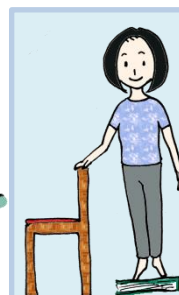
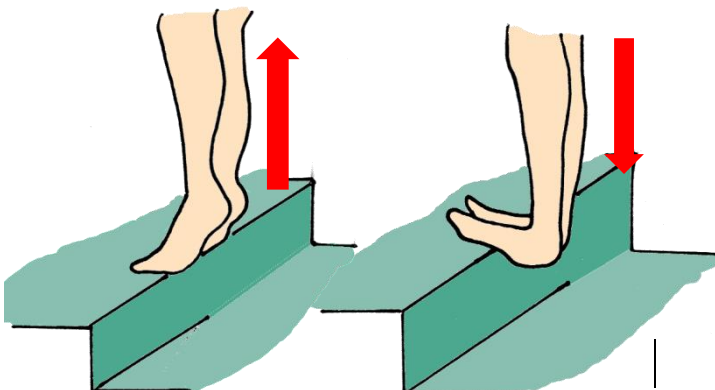
1日2回で全然違う! ふくらはぎのストレッチ「カーフレイズ」

ふくらはぎは、足に流れてきた血液を心臓まで送り返すポンプの役割をしています。この筋肉を積極的に使うことで足むくみの解消につながります。

- ①階段や、15 cm程度の段差があるところで、つま先を半分乗せた状態にします。(平坦なところでもできますが、段差がある方がより効果を期待できます。)
 - ②足を肩幅程度に開き、つま先立ちをします。(転倒しないように手すりなどに掴まって行ってください。)
 - ③2~3秒かけてゆっくりとかかとを落としていきます。
 - ④2~3秒かけてゆっくりとつま先立ちの状態へ戻ります。
 - ⑤③・④を20回繰り返します。
- (慣れないうちはふくらはぎがすぐにプルプルと震えてくるので、無理せず10回程度から、自分の体力に沿って行ってください。)



2~3秒かけてゆっくりと上下するのがポイントです♪



ご自宅では、古いマガジン等を踏み台にすると簡単に段差が作れます。

その際も椅子などに掴まって、くれぐれも怪我や無理の無いように行ってくださいね。

水分や運動不足のせいではない！？

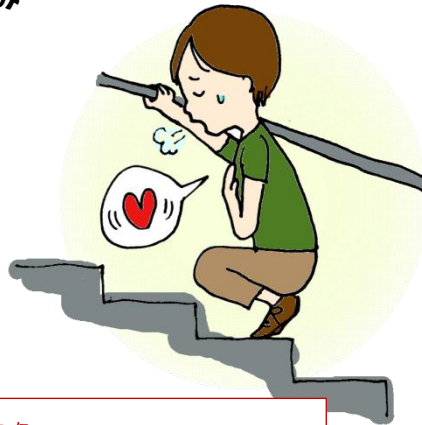
危険なむくみチェック

むくみは病気の症状として発症することがあり、その際のむくみは浮腫(ふしゅ)と呼ばれます。一過性のむくみではなく、むくんだ状態がずっと続いていて、以下のような症状がある方は、一度病院で診察してもらいましょう。

- ・片方の足だけむくんでいる
- ・一晩寝て起きてても足のむくみが解消しない



- ・動悸・息切れがある



- ・生活習慣は変わっていないのに尿量が減少している
- ・朝晩の体重の増減が大きい



慢性的なむくみから考えられる病気

- ・糖尿病性腎症
- ・慢性心不全
- ・肝硬変
- ・リンパ浮腫
- ・静脈瘤
- ・甲状腺機能低下症
- 等

※むくみの発生部分によって疑われる病名は異なります

季節のレシピ

ソラマメと新玉ねぎのチーズ焼き

(2人分)

ソラマメ	100g
新玉ねぎ	1/2個
マヨネーズ	適量
とろけるチーズ	適量
塩コショウ	少々



- 1 ソラマメはさやから出して塩ゆでし、薄皮をむいておきます。
- 2 新玉ねぎを薄くスライスし、600wのレンジで2分加熱します。
- 3 耐熱の器に2の新玉ねぎを敷き、軽く塩コショウします。
その上に1のソラマメも重ねます。
- 4 マヨネーズをまんべんなくかけ、とろけるチーズをのせたら、トースターかグリルでこんがり焼き色が付くまで焼きます。
お好みで黒こしょう(分量外)を振ります。

ソラマメに含まれているカリウムは、体内の余分なナトリウムを体の外に排泄する役割をするため、むくみの解消・高血圧の抑制に効果があると言われています。

新玉ねぎは甘みが強く食べやすいうえに、血液をさらさらにする効果のある硫化アリル・血管をしなやかにしてくれるポリフェノールの一種であるケルセチンが含まれています。

健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
出張健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284
診療 (078)341-7116

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目5番1号
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

