



むくみ（浮腫）



体内の水分の3分の2は、「細胞内液」という細胞の中に含まれる水分で、残りは「細胞外液」という、血液に含まれる水分や、細胞と細胞の間を満たしている水分です。

これらの水分は、細胞に栄養を送ったり老廃物を除去する役割を担っています。細胞や血管の中を行き来して体内の水分のバランスを保っているのも特徴のひとつです。

このバランスが崩れて細胞と細胞の間に水がたまり、異常に増加したのが「むくみ」です。「むくみ」を引き起こす主な原因として、①血流の低下 ②塩分の摂り過ぎ ③飲酒が挙げられます。

① 血流の低下

デスクワークの人が夕方になると足がパンパンになるのは、下肢の筋肉を動かさなかったために、足の血流が低下してしまうためです。体の中でも足がむくみやすいのは、心臓から遠くにあるからです。

特に、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たして血液とともに水を全身に巡らせていますが、ずっと動かずにいると重力の影響で水分が下半身にたまってしまいます。

② 塩分の取り過ぎ

厚生労働省が推奨する1日当たりの食塩摂取目標量の目安は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満となっていますが、厚生労働省発行の「国民栄養調査」によると、平成29年の食塩摂取量の平均値は9.9g。

（男女別では男性10.8g、女性9.1g）男女ともに塩分摂取量が多いようです。

体には体内の塩分濃度を一定に保つという機能があります。そのため塩分をたくさん摂取すると、体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を溜め込むようになります。これが、塩分を多く摂るとむくんでしまう仕組みです。

③ 飲酒

お酒を飲んだ翌朝にむくみやすいと感じる方も多いと思います。

この現象が起こる原因は、血中のアルコール濃度が高くなると血管が拡張して、血管から水分が漏れ出すためです。また、お酒を飲む時は味の濃い食事を一緒に摂ることが多く、塩分摂取量が多くなります。

さらに飲酒による利尿作用に加えて、アルコールの分解には水が必要なため、飲酒後は水分が欲しくなります。このため、排泄を上回る水分を摂取し、さらなるむくみを増長することになります。

むくみの予防法

普段の生活で少し意識するだけでも予防できます。ひとつでもいいので、取り入れてみましょう。

- ◎体を動かす…階段を使う、できるだけ早足で歩くなど、特に足を動かすことを意識しましょう。
- ◎塩分を摂り過ぎない…塩分の強い食事ばかりしていると味覚が慣れてしまい、塩味を感じにくくなる可能性も。そうすると体は常にむくんでいる状態になりかねません。
- ◎お酒を飲み過ぎない…体の血管が広がって、一時的には血行がよくなるのですが、喉が渇くので水分を多く摂ることに。ほどほどにして、必ず休肝日を設けましょう。
- ◎体を冷やさない…体が冷えると血行が悪くなり、むくみやすくなります。

こんな時は自己判断せずに、病院を受診しましょう！

- いつものむくみとちょっと違う ■日に日にひどくなっていると感じる
- むくみを「つらい」と感じる ■むくみが出た原因が心配