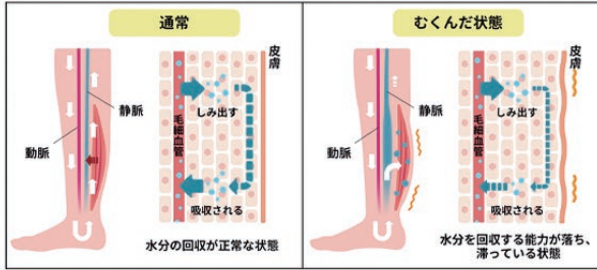


# お悩みですか？ その足のむくみ!!

## 足のむくみのメカニズム

むくみとは血管の外の組織に水分が溜まった状態です。では、その水分とは…？  
正体は血液です。血液から組織にしみ出た水分が、むくみになります。



## むくみの原因

- 同じ姿勢を長時間続ける・筋力不足  
運動不足などによって、筋力量低下。血液を心臓へと戻すポンプ機能がうまく働かない。
- 無理なダイエット  
タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足するダイエットは、血行の悪化と筋力の低下を招く。
- 自律神経の働きの低下  
温度変化が少ない室内で1日過ごす自律神経の働きの低下。水分の代謝が低下する。
- 飲み過ぎ  
アルコールを多量に摂取すると、血管内へと水分が吸収されてしまう。
- 冷え性  
血行の悪化によって水分や老廃物が適切に排出されない。
- 女性ならではの  
男性に比べて筋力量が少ない女性は、足のむくみが起こりやすくなる。  
また、妊娠中、月経前など、ホルモンのバランスが変化することでむくみが起こることも。

## むくみの解消方法

### ■ストレッチ

ストレッチにより血液やリンパ液の流れを改善しましょう。  
膝を曲げ伸ばしたり、足首をグルグルと回したりする  
ストレッチが特に有効です。



### ■マッサージ

むくんだ部位をマッサージしましょう。  
心臓から遠い位置から近い位置へと移動しながら  
マッサージを行うのがポイントです。



### ■お湯に浸かる

身体を温めて、血液やリンパ液の流れを良くしましょう。  
水圧も、血液・リンパ液の流れの改善に有効です。  
ぬるめのお湯に長く浸かることで、身体を芯から温めることができます。



## むくむ前に！予防しましょう！！

- 【適度な運動】
- 【塩分摂取量をコントロールする】
- 【身体を冷やさない】



- 【飲み過ぎを避ける】
- 【身体に合った下着・服の着用】
- 【弾性ストッキングの着用】



むくみの症状が続く場合は病気が原因の可能性もあります。  
一度病院へ相談しに行きましょう。

# なぜ『しもやけ』になる？ 予防が大切です！

## しもやけになる原因

しもやけになりやすいのは、  
最低気温が5℃以下かつ1日の気温差が10℃前後の環境です。



## 治りにくい時の理由

- しもやけになりやすい部位を保温していない
- 血行が悪くなっている
- 汗をかいた後そのままにしている
- しもやけになった皮膚のケアをしていない



## しもやけに塗るおすすめのクリーム

ビタミンEが含まれる軟膏・クリーム

ビタミンE (トコフェロール) >>> 末梢血管を広げて血流を促す作用

抗炎症成分が含まれる軟膏・クリーム

グリチルレチン酸  
グリチルレチン酸二カルシウム >>> しもやけによる炎症を抑える効果  
ステロイド

組織修復成分が含まれる軟膏・クリーム

アラントイン >>> しもやけをかき壊したときに活用

## しもやけにならない為の予防策

- 手を洗った後はすぐに拭く
- しもやけになりやすい部位の保温
- 汗の蒸れ、雨や雪で濡れた靴下、靴、手袋は早めに取り替える
- 入浴やマッサージで血行を促進する (血流を良くする)
- きゅうくつな靴は履かない
- ビタミンEが含まれた食品を食べる



ビタミンEを多く含む食材



しもやけが長期間治らないときは、  
セルフケアで終わらせずに皮膚科を受診しましょう!!

