

## むくみ

～たかがむくみと放置しないで!～

朝起きて顔が腫れぼったかったり、夕方になると靴がきつくなったりすることは、皆さん経験があると思います。

しかし、一言に「むくみ」といってもそれがどんな状態なのか、どうして起こるのか理解している方は少ないのではないのでしょうか？今回は「むくみ」について考えてみましょう！

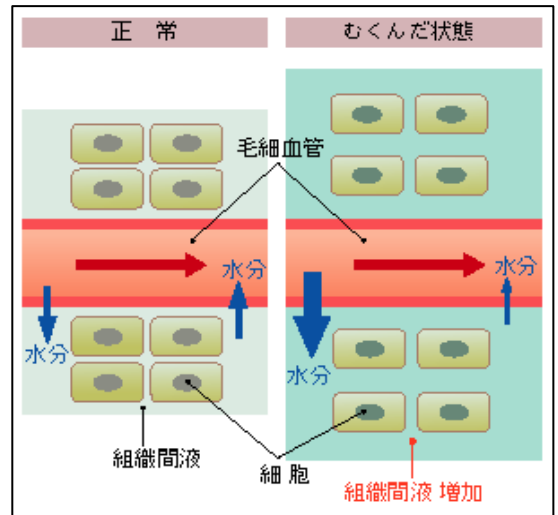


### むくみとは

人間の体の約60%は水分でできています。このうち3分の2は細胞の中にあり、残りの3分の1は血管内の血液と組織間液（細胞のまわりにある水分）にあります。

そして、右の図の正常のところのように水分が細胞内と細胞外（血管と組織間液）の間を常に行き来して、浸透圧を調節したりして、体液の濃度のバランスを一定に保っています。

しかし、何らかの原因でこれらのバランスが崩れて、組織間液に水分が過剰に溜まってしまうと、「むくみ＝浮腫（ふしゅ；医学的にはこう呼びます）」という状態になります。（右の図のむくんだ状態参照）



むくみと肥満は違います。むくみは体の細胞のまわりに水分が過剰にたまった状態であり、肥満は過度の体脂肪が蓄積した状態です。

すねの骨の内側や、足の甲などを指で押してみても、指の痕がへこんで残るような状態であればむくみです。

### むくみの原因

むくみには大きく分けて2つあります。1つは一過性のもの。もう1つは病気などが原因のものです。

#### 一過性のむくみ

##### ●長時間の立ち仕事や、長時間同じ姿勢での仕事などによるむくみ

静脈には弁があり、この弁のおかげで立っていても血液は重力に逆らって心臓へと戻っていきます。しかし、この弁がうまく働かないと、血液は足に溜まり、その結果、毛細血管の圧力が上がって、毛細血管から細胞の間へ水分が流れ出てしまうのでむくみます。この弁の働きを、足の筋肉が手助けをしているのですが、男性よりも女性のほうが筋肉量が少ないため、女性のほうが足がむくみやすくなります。



## ●疲労や不規則な生活

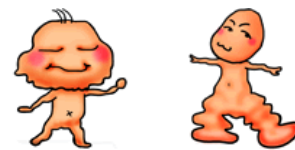
ホルモンバランスや自律神経の乱れによってむくみが起こります。

## ●塩分の多い食事

塩分を摂り過ぎると、体は浸透圧のバランスを保とうとして余分な水分を溜め込もうとします。その結果、体内の水分量が増加して結果的に組織間液も増加してむくみが現れます。

## ●女性ホルモンによるもの

特に月経前は女性ホルモンの一種、黄体ホルモンの影響でむくみやすくなります。



## 病気によるむくみ

### ◆心臓の病気によるもの

心臓のポンプ作用が低下すると、血液の循環が悪くなり、むくみを生じます。

### ◆腎臓の病気によるもの

水分の調節をする腎臓の機能が低下した場合、水分と塩分が外に排出されず、むくみを生じます。

### ◆肝臓の病気によるもの

肝硬変など肝臓の働きが低下すると、アルブミンの生成が低下して、体内の水分浸透圧が崩れてしまい、むくみを生じます。

### ◆消化器系の病気によるもの

消化器系に栄養吸収などを低下させる病気があると、たんぱく質の吸収が低下して起こります。

その他、甲状腺などの内分泌の病気によるものや炎症性疾患によるもの、薬の副作用でむくみが起こることがあります。

一過性のむくみは、日常生活の改善ですぐに良くなりますが、むくみが何日も続く、あるいはひどくなっている、急な体重の増減がある、尿の出が悪い、血尿が出るなどの症状を伴っている場合は、いろいろな病気が隠れていることもあるので、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

## 👉 むくみ改善のポイント（一過性の場合）

### ■足（ふくらはぎ）のむくみ対策

- ①立ち仕事や同じ姿勢を長時間している仕事の方は、なるべくストレッチや姿勢を変えるなどして、できるかぎり筋肉をほぐしたり、弾性ストッキングを履いたりするのも効果的です。
- ②入浴時に足をよくマッサージしたり、足浴器を使うなどして血行をよくするのも効果があります。
- ③睡眠時は、枕や座布団などで足をやや高くあげて寝ると効果的です。



### ■適度な運動を心がけましょう

運動することにより、自律神経やホルモンバランスが改善されますし、筋力もついてむくみが改善されます。

### ■栄養バランスの良い食事をしましょう

カリウムを多く含む野菜や果物、海藻類は、水分代謝をスムーズにする働きがあるので、積極的に摂りましょう。かといって、ただ野菜や果物だけ食べるのではうまく代謝できないので、たんぱく質やビタミン、ミネラルのバランスを考えた食事を摂りましょう。また、ビタミンEも血液循環をよくする作用があるので、むくみには効果的です。



### ■塩分は控えめにしましょう

塩分を控えることにより、むくみも改善されます。

### ■アルコールはほどほどにしましょう

アルコールは脱水作用があるため、飲みすぎると体の水分が失われ、血液の濃度が高くなります。体はその血液の濃度を低くしようとして、水分を取り込んでむくみの原因となります。

# 👉 おすすめ一品料理

## さつまいもとお松菜のピリ辛炒め

エネルギー 164kcal	カリウム 570mg	塩分 1.1g
------------------	---------------	------------

材料	2人分	
さつまいも	小1/2本	
小松菜	1/2束	
にんにくのみじん切り	1/2かけ分	
ごま油	大さじ1/2	
a	酒	大さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/2

### 作り方

- ① さつまいもは、長さ5cmで7mm角の棒状に切る。小松菜は3~4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油とにんにくを熱し、香がたったらさつまいもを炒める。
- ③ ②に小松菜の茎、葉の順に加えてさっと炒め合わせ、aを加えて蓋をする。
- ④ さつまいもに火が通ったら、豆板醤を加えて炒める。

さつまいもにはカリウムが多く含まれます。小松菜は他の青菜（ほうれん草、つるむらさき、トウモロコシなど）でもおいしくできます。

## えのきとネギのクリームスープ

エネルギー 212kcal	カリウム 484mg	塩分 1.3g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
えのきたけ	1袋(約100g)
白ネギ	1本
鶏もも肉(皮なし)	80g
牛乳	1カップ
固形スープの素	1/2個
バター	大さじ1と1/4
小麦粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
青ネギの小口切り	大さじ2

### 作り方

- ① えのきたけは根元を切り落とし、長さを半分にして切ってください。白ネギは3cm長さの斜め切り、鶏肉は小さめ一口大に切る。
- ② 器にバター大さじ1/4を入れてフォークで柔らかくなるまで練り、小麦粉を加えて練る。
- ③ 鍋に残りのバターを入れて中火から弱火で熱し、バターの香りが立ったら、えのきたけ、白ネギを加えて炒める。しんなりしたら、水1/2カップ(分量外)、牛乳、固形スープの素をくずしながら加える。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、②を加えて混ぜ、ひと煮立ちしてとろみがついたら器に盛り、青ネギをふる。

きのこ類にもカリウムが多く含まれます。ネギには体を温める効果があり、体を温めて代謝が良くなるとむくみも解消されます。



## すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

### ◇青菜をゆでるときになぜ塩を入れる？

野菜の緑色の本体はクロロフィル（葉緑素）という色素で、水に溶けないから水にさらしただけでは色がおちることはありません。しかし長い加熱には弱くて、ゆですぎると褐色になってしまいます。ゆであがったときに、すぐに水にさらすのはこのためです。

青菜をゆでるときに塩を入れると、みずみずしい緑色を保つことができます。これは食塩にクロロフィルの緑色を安定させるという性質があるからで、過熱したときに褐色に変化するまでの時間を遅らせることができます。

### ◇レバーの臭みが牛乳で消えるのはなぜ？

牛乳にはタンパク質や脂肪、カルシウムなどが混ざり合った状態で安定していて、この状態をコロイドといいます。コロイドは常に分子活動を活発に行なっていて、牛乳にレバーを浸すと嫌な臭みが消えるのは、その分子運動がレバーのにおいを吸着するからです。クリームシチューに鶏肉や貝を入れてもほとんど臭みが気にならないのは、煮込む間に牛乳がにおいを吸着するからです。にんにくを食べた後で牛乳を飲むとにおいが消えるのも、胃の中で牛乳がにおいを吸収してくれているからです。



# 薬剤師からのミニ情報

## 小児の薬の飲ませ方について

お薬は、食後に座って湯冷まして飲むもの…とっていませんか？大人にとっては正しいかもしれませんが、小さいお子さんは食後はお腹がいっぱいでお薬が飲みません。立って飲むほうが飲みやすいというお子さんも多いようです。細かい事にとらわれず、まずはお薬を指示通りに飲むことを第一に考えて下さい。



### 👉 いつ飲ませるか

食事にとらわれず、起きている時間に等間隔に医師の指示の回数を守って服用させて下さい。食後（授乳後を含む）は、お腹が満腹で飲まなかったり、食べた物と一緒に吐いてしまうことがあるので、授乳直前や食前に飲ませましょう。

### 👉 上手な飲ませ方と飲めない時の工夫

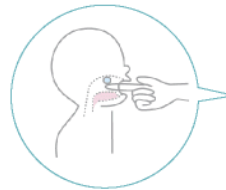
#### 水薬

スポイトやディスポの針なしの注射器（医療機関や手持ちにあれば）で計り、そのまま頬の内側に沿わせるように流し込みます。その後で水などを飲ませて下さい。



#### 散薬

そのまま水で飲めるようだったらそのまま飲ませて下さい。  
少量の水を加えて、団子状にして上あごや頬の内側になすりつけ、水で流し込みましょう。



#### <アドバイス>

- 溶かして飲む場合、飲みきれぬ量にしましょう。
- ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム、チョコクリーム、ジャムなどに混ぜ込んでみましょう。
- スポーツドリンク、柑橘類のジュースで溶くと苦味がでる場合があります。
- 粉薬を水に溶かして凍らせて与えてみましょう。
- ドライシロップという薬の周りに、砂糖でコーティングした薬もあります。これはゆっくり練り上げると表面が溶けて飲みにくくなる場合があります。
- 薬の袋は耐水性があり、水が漏れないので、容器の変わりになります。

※できるだけなるべく他のものに溶かさず、そのまま飲める習慣をつけましょう。

#### 錠剤

そのまま水で飲めるようだったらそのまま飲ませて下さい。  
ゼリー状のオブラートを利用すると飲み込みやすくなります。  
錠剤が苦手な場合は、健康なときにラムネや砕いたキャンディなどで飲む練習をしてみましょう。

★次回のテーマは、**貧血**を予定しております。

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>