



## ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

台風 6 号が去って、数日間涼しい日が続き、久しぶりに深い眠りを味わうことが出来ました。これからまた暑さも本格的になりそうですので、熱中症にならないように水分を充分に取って、また節電もほどほどにして、くれぐれも気をつけて下さい。

さて、今回はよく皆様から症状を訴えられる「足のむくみ」について、ご説明させていただきます。

## 足のむくみ



### ・なぜむくむのか？

心臓から送り出された新しい血液は、動脈によって体の隅々まで行き渡り、さらに毛細血管からしみ出る水分を通して、細胞に酸素や栄養を届けています。用のすんだ水分は、血液中に回収され、静脈を通過して再び心臓に戻され、リフレッシュする仕組みです。ところが、足は心臓のほのか下にあるため、静脈は重力に逆らって水分を吸い上げなければなりません。

静脈が水分を吸い上げるのを、ポンプのように助けているのが実は足の筋肉の動きなのです。長時間立っていたり座ったまましていると、足の筋肉がポンプの役割を果たせず、静脈の血行が悪くなってしまいます。その結果、足に水分がたまった状態がむくみです。

### ・病気のおそれのあるむくみの見分け方

- ・むくみが何日も続いている。
- ・急に体重が増えた。
- ・まぶたがむくむ。
- ・尿の出が悪い。

※心臓病、肝臓病、腎臓病、静脈瘤のサインである可能性があるため、医師の診断を受けて下さい。



スイカは体内の毒素を排出し、高い抗酸化作用をもつ栄養成分シトルリンやリコピンを含んでいます。疲れやすい夏に、おすすめのフルーツです。

### ・足のむくみを解消する

むくみを解消するには、足、特にふくらはぎの筋肉を動かして静脈の血行を良くすることがポイントとなります。その方法は**膝の屈伸運動**と**足首まわし**です。屈伸はふくらはぎの筋肉が良く動くだけでなく、足全体から腰まで動かすことになるので全身の血行が良くなります。足首まわしは、手は使わず、足首を自力で動かしてまわします。イスに座ったままでも簡単に出来、ふくらはぎ全体の筋肉が動かせます。

むくみの解消には、足を休ませるより、動かすほうが、より効果的です。

以上は自力による解消法となりますが、整体による足のほぐしやマッサージも、大変効果的であることは言うまでもありません。