



冬は体の冷えによる「むくみ」が起こりやすくなると言われています。朝はすんなり履けた靴が夕方にはキツくなっている、ふくらはぎを指で押してみても凹んだあとが元に戻らないなどの経験はありませんか。どちらも「むくみ」が原因の症状と考えられます。今回は「冬のむくみ」についてご紹介します。

冬のむくみの原因は？

心臓から全身に送られる血液は動脈を通過して末端の毛細血管まで運ばれ、静脈を通過して再び心臓に戻っていきます。足に運ばれてきた血液を重力に逆らって心臓に戻すため、ふくらはぎの筋肉はポンプのような役割を果たし、足の静脈にある弁は血液の逆流を防ぎ、血液を心臓に送り戻しています。冬のむくみは冷えによる「代謝の低下」と冬の「水分不足」が主な原因となり、それらの機能が上手く働かなくなり起こると考えられています。

《代謝の低下》

冬は夏に比べて活動量が減るため、血流やリンパの流れが滞りやすくなり、溜まった不要な水分がむくみとなって表れます。また、血行不良による冷えで筋肉が硬くなり、むくみが改善しにくい点も冬のむくみの特徴です。

《水分不足》

水分が不足すると老廃物を十分に排出できなくなり、足のむくみが起こりやすくなります。トイレが近くなることを嫌い、水分補給を控える人も少なくありません。むくみを防ぐためにも適度な水分補給を心がけましょう。

むくみの予防・対処法

● 体を温めましょう。

冷えを防ぐため、厚着をする、ひざ掛けを使うなど外から体を温めることはもちろんですが、大切なのは体の内側から冷えを改善することです。出来るだけ冷たいものは避け、温かいスープや温かい飲み物を摂りましょう。にんにく、生姜、ねぎは体を温めたり、発汗を促したりするのに効果的な食材です。また、味の濃いものを食べると必要以上に水分を取ってしまい、むくみを招きます。料理の味付けは旨味を感じる程度の薄味がお勧めです。



● 湯船につかりましょう。

入浴には体を温め、血管を拡張して血行を促す効果があります。ゆったりと湯船につかり汗をかき、水分代謝を上げましょう。



● 適度な運動を心掛けましょう。

ウォーキングなどの運動で発汗を促したり、足腰の筋肉を鍛え、維持することが大切です。下半身に筋肉がつくと血流や水分代謝が活発になり、むくみにくい体になります。

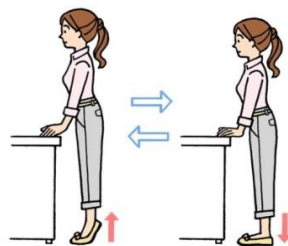


● ストレッチでむくみを和らげましょう。

仕事などで立ちっぱなし、座りっぱなしの同じ姿勢が続いたら、休憩時間やトイレに行くときに、数回ひざの屈伸運動を行うなど、自分に合ったセルフケアを上手に取り入れて、足の痛みやむくみを和らげましょう。

***** ふくらはぎのストレッチ *****

安定したテーブルなどに手を置き、両足のかかとの上げ下げをゆっくりと繰り返します。かかとを上げたときにふくらはぎの筋肉がキュッと締まるのを意識しましょう。



※スニーカーやフラットシューズ
または裸足で行って下さい。

《年末年始の営業について》

H30年

12月29日(土)9:00~16:00

12月30日(日)お休み

12月31日(月)お休み

H31年

1月 1日(火)9:00~17:00

1月 2日(水)お休み

1月 3日(木)お休み

1月 4日(金)通常通り



むくみは病気に気付くための重要なサインでもあります。むくみの症状が何日も続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

(今月の担当は皆越です)



全国の医療機関の処方箋を受付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910



当薬局の姉妹店です！
全国の処方箋を受付いたします。
お近くの薬局に何でもお気軽にご相談ください。



きりん薬局 岡原店



《営業時間》

月曜日～金曜日 8:30～18:00
土曜日 8:30～12:30
熊本県球磨郡あさぎり町岡原北960-2
TEL 0966-45-1280
FAX 0966-45-1279



きりん薬局 西間店

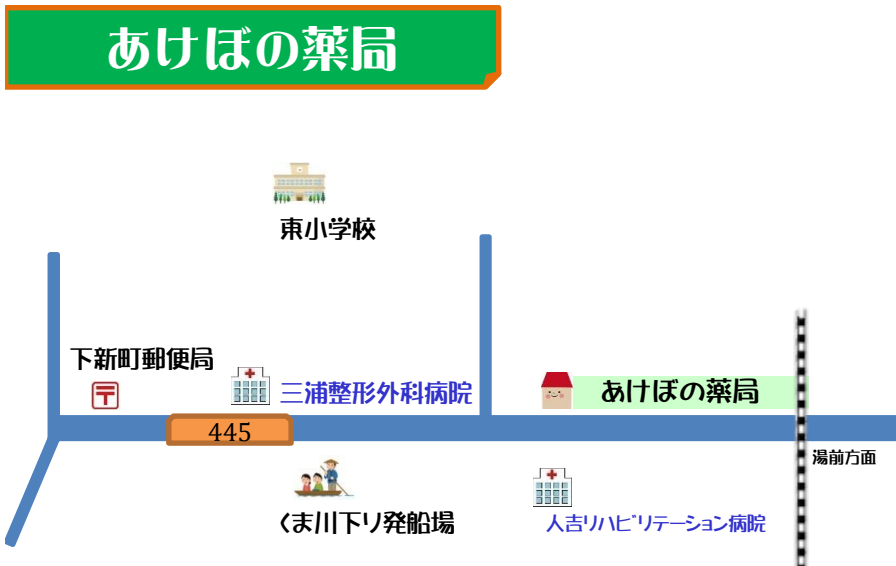


《営業時間》

月・火・水・金曜日 9:00～18:00
木曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～13:00
熊本県人吉市西間上町今宮2582
TEL 0966-24-6336
FAX 0966-24-9997



あけぼの薬局



《営業時間》

月曜日～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:00～17:00
熊本県人吉市下新町362-4
TEL 0966-22-1180
FAX 0966-25-1170

