

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 16
Apr.-May.2018

あしひき科

Presented by Sato vein surgery clinic

こんな症状、これが原因。

自転車に乗っていても、
足の運動は万全？



自転車に乗ってれば、足の運動は万全？



通勤や買い物など、自転車を愛用されている方の中には「歩くより便利だし運動にもなるし、いいことづくめ」とお考えの方もいらっしゃるようです。しかし、むくみや静脈瘤の予防という面では、自転車はあまり効果がないのです。



Gさん (50代 女性) の場合

片道 20 分の通勤と日々の買い物に、ほぼ毎日自転車を利用。事務仕事で座りっぱなしだが、往復の通勤で運動はできていると安心している。休日は車で出かけることが多く、歩くことはほとんどない。

1

自宅から電車で2駅のパート先で事務の仕事をしているGさん。週4回、健康のためにも……と、自転車で20分の道のりを通勤しています。

往復40分。ちよつとぎついでちよつといい運動になるのよね。

2

夏の暑い日も……。あつい。でも焼けたくない。

寒い冬の朝も……。ひいひい。さむい。そんなにがんばらなくてもええのに……

3

帰りは少し遠回りしてスーパーで買い物をすることも。

〇△スーパーが特売日なのよね。帰りは30分かかるけど行つちやあつ!

4

しかし……

ずっしり

5

「買いすぎたあああ」

重いけど自転車だし、足の運動になるからがんばらなきゃ。

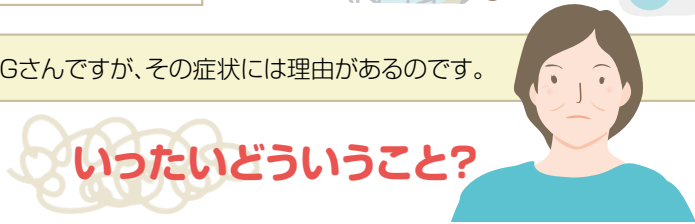
お米も買ってる

6

あくまで前向きで健康志向のGさんですが、ここ最近気になることが。

どうも足がむくんでだるいわ。ちゃんと足の運動もしてるのに……

釈然としないGさんですが、その症状には理由があるのです。



診断

サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗



Aさんの場合、自転車をこいで足の運動をしているつもりですが、これとむくみ・だるさを防ぐこととは無関係。むくみやだるさを解消するには、歩くのがいちばんです。

自転車をこぐと、足全体の運動になりそうに思えますが、じつはお腹と太ももの筋肉しか使っていません。

足のむくみやだるさを解消し、静脈瘤を予防するには、ふくらはぎと足の甲の筋肉を動かして筋ポンプ機能を働かせ、下肢の血流をよくする必要があります。

この足のポンプ機能は、かかとから着地してつま先で地面を蹴るという、一連の歩く動作によって働くのです。

Aさんの場合、運動を自転車だけに頼って、歩く時間もほとんどないとのことなので、下肢の静脈の血流が悪くなり、足がむくむようになったのだと思われます。

血流が悪いと足がむくむのは、たまった血液によって圧力の高くなった血管から余分な水分がしみ出し、それが足の組織にたまるからです。

むくみが慢性化すると、見た目にはわからない「隠れ静脈瘤」になることもありますから、不安があれば専門医に相談してください。

対策 Aさんのように移動手段の中心が自転車の方は、どうすればよいのでしょうか。

まず、移動する道のを「自転車に乗る部分と押す部分」に分けましょう。そして、一日に30分程度は歩く時間を作ること。例えば人通りの多い場所では乗らずに押して歩く、坂道が多いなら、登りは自転車、下りは歩くなど、状況に応じて工夫してください。

自転車を押して歩くと、体重の一部を自転車にかけることになるので、荷物も小さくなり、荷物もカゴに入ると楽に歩くことができます。

また、スポーツジムなどで運動をしている方は、自転車をこぐマシンを使うより、ランニングマシンを使うようにしましょう。

もちろん、自転車が健康によくないということではありません。自転車と歩行をバランスよく行うことが大切なのです。

院長室から

自転車のお話をしたついでに、スポーツジムにも触れましたが、エクササイズで効果的なのが水中ウォーキング。自転車を押して歩くのと同様、こちらも、水の浮力によって軽い負荷で歩くことができますから、膝や腰に不安がある方にもおすすめです。水圧がかかることで足の血液の循環が改善するので、むくみ対策に有効です。30分で1km程度を目安に歩いてください。

そして、外を歩く際に気をつけたいのが靴選び。足首が直角に固定されるようなタイプの靴をはくと、足の甲とふくらはぎの筋ポンプを十分に機能させることができなくなるので、足首をよく動かせる形の靴を選びましょう。また、座っているときにも足首をまわすなど、日頃からよく動かすことが大切です。

これから一年でいちばんよい気候を迎えます。むくみを解消するためにも、気持ちよく体を動かしてください。

診療のご案内

2018.4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
8	9	10	11	12	13	14
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
15	16	17	18	19	20	21
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
22	23	24	25	26	27	28
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
29	30					
休診	休診					

2018.5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○●○	○●休診	○●休診	○●休診	○●休診
6	7	8	9	10	11	12
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
13	14	15	16	17	18	19
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
20	21	22	23	24	25	26
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診	○●○	○●休診
27	28	29	30	31		
休診	休診	○●○	○●休診	○●休診		

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

