

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 24
Sep.-Oct.2019



皮膚が熱くなる、冷たくなる…

むくみの3つの 原因と症状



詳しくは中面をご覧ください。

皮膚が熱くなる、冷たくなる…

むくみの3つの原因と症状

むくみの原因は、足の組織に余分な水分が溜まることです。むくんでいる足は、一見、同じように見えますが、その原因と症状は3つに分けることができ、それぞれ対処法も異なるのです。今回は、むくみについて詳しくお話ししましょう。

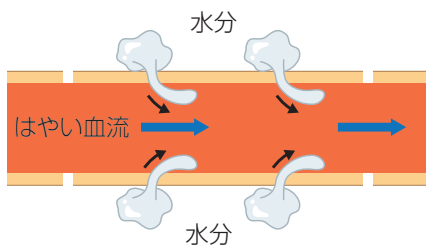


1 水分とリンパ液が同じように溜まる場合

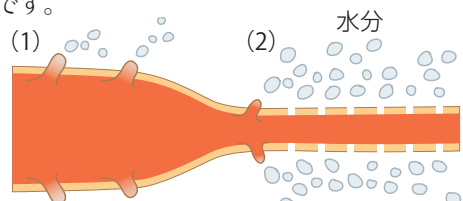
皮膚の温度は変わらない

静脈からにじみ出た水分とリンパ液の両方が組織に溜まって足がむくんでいるケースで、足の皮膚の温度に変化はありません。一般的にむくみといえば、この状態のことです。

この場合、にじみ出した水分が血液に戻るとむくみは解消します。そのためには、まず水をたくさん飲むことです。水を飲むと余計にむくむと思っている方もおられますが、これは間違いです。水をたくさん飲むと血液の循環量が増え、血管が拡張して血液の流れが速くなります。すると周囲に溜まっていた水分を引き込んで流れるようになり、その結果、血管の外の水分が



減ってむくみもとれるのです。ただし、同じ水分でもお茶やコーヒーは水の代わりにはなりません。これらには利尿作用があるため、体内の水分が尿として排出されてしまい、血液中の水分はかえって減少します。すると血流が弱くなるために血圧を維持しようとして血管が収縮し、さらに血液中の水分がにじみ出してしまうのです。



(1) 血中の水分が減少すると、(2) 血管が収縮してさらに水分が押し出される。

また、歩くことも大切です。下肢の静脈血は、ふくらはぎの筋肉を動かすことで流れます。1日に30分から1時間程度は歩くようにすると、下肢の血流がよくなり、むくみもなくなります。

むくみの原因

足のむくみは、静脈瘤があることや、足の甲の抜け道血管*が開いたりすることで静脈内の圧力が高くなり、血管の表面から水分がにじみ出すことで起こります。

静脈からにじみ出す水分には2種類あり、1つは血液中の水分、もう1つは血液の成分である血漿です。血漿は血管からにじみ出すとリンパ液と名前を変えます。

この水分とリンパ液が体内の組織に溜まるとむくみになるのですが、同じようにむくんでいても、溜まっている水分の成分や状態によって、むくみの症状が異なり、対処法も違ってくるのです

*抜け道血管については、当クリニックのHPを参照してください。

2 リンパ液の流れが悪い場合

皮膚が
冷たく感じる

見た目には同じようにむくんでいるのですが、皮膚を触ると蟻のように冷たく感じる場合があります。これはリンパ液の流れが悪くなり、そのせいでむくんでいる状態です。

リンパ液はリンパ管を流れる透明の液体で、ウイルスや細菌を退治する働きをしています。リンパ管は血管同様、体中に張り巡らされていますが、血液のように心臓のポンプ機能によって流れるのではなく、呼吸などによって筋肉が動くことで流れているといわれています。リンパ管の流れが悪いと、血管からしみ出したリンパ液は吸収されることなく体内の組織に溜まり、むくみの原因となります。

リンパ液の流れが悪くなる原因のひとつが睡眠時の呼吸の乱れです。リンパ液は睡眠中によ

く流れるのですが、これは規則正しく呼吸をしているからで、無呼吸などになると流れは悪くなります。仰向けの姿勢で寝ると、舌根（舌の根元）が気管をふさいで無呼吸になることがあるので、うつぶせや横向けになって寝るようにしてください。鼻で呼吸するためのテープを使ってもよいでしょう。

また、筋肉と関節を動かすために一時間に一度くらいは肩を回したり、足を上げ下げしたりするようにしましょう。身体を冷やすと筋肉が固まってリンパ液の流れが悪くなるので、保温も心掛けてください。

それでも改善しない場合、リンパ管の流れが悪くなる病気のおそれもありますので、医師に相談してください。

3 しみ出した水分でアレルギーを起こしている場合

皮膚が
熱く感じる

静脈の流れが悪くなると、水分とリンパ液がにじみ出しますが、この水分に老廃物などが含まれていた場合、自家感作というアレルギーを起こすことがあります。

アレルギーを起こすと皮膚が熱くなって腫れたように感じられ、赤くなったり痒みが出たり

します。このような場合は、しみ出した水分を減らすために弾性ストッキングなどはいて下肢を圧迫します。包帯などを強めに巻いてもよいでしょう。また、症状が強い場合は医師の診察を受けて、アレルギーを抑える薬を服用して緩和することもできます。



このように、むくみにもさまざまな原因があり、その対処法は異なります。足のむくみが気になる場合、自分がどのような症状かを確認し、それに応じた対処をするようにしてください。それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

院長室から

今回はむくみについて説明しましたが、お酒を飲んだ翌朝に顔がむくむのも、やはり血液中の水分の減少によるものです。お茶やコーヒーと同じでお酒には利尿作用があります。また、アルコールを分解するときに水分を使うので、体内の水分が減少してしまいます。お酒を飲むと喉が渇くのもそのせいです。お酒の席では普段よりも多めに水を飲むように心がけてください。

また、水分の補給にはスポーツドリンクが有効ですが、むくみ対策にはコントレックスなど硬度の高いミネラルウォーターも効果があります。硬度の高いミネラルウォーターは血液内に水分が留まりやすいため、血流がよくなります。その結果、体内に溜まった水分やリンパ液が血液に戻り、むくみが解消するのです。

ただし、むくんでから対処するだけでなく、普段からよく歩くようにして、むくまない体作りをすることが大切です。

診療のご案内

2019.9月

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

2019.10月

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

