

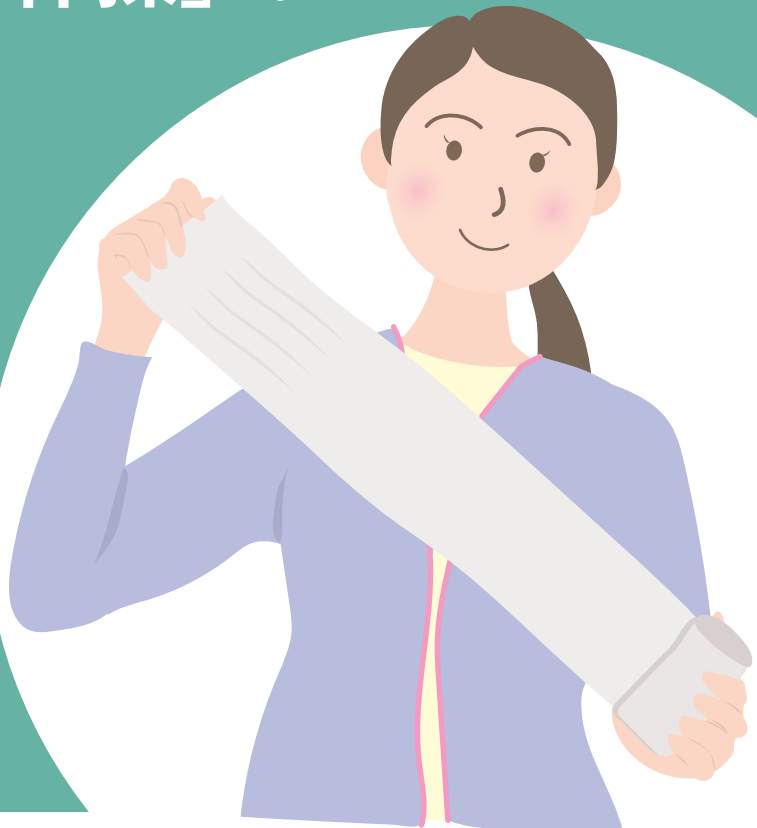
脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 30  
Nov.-Dec.2020



寒い。膝が痛い。外に出たくない…。

そんなときは、家で  
「包帯巻き体操」！



# 寒い。膝が痛い。外に出たくない…。 そんなときは、家で 「包帯巻き体操」！

冬が近づいて寒くなると、外出を控える方が増えてきます。今年にはコロナウイルスの影響もあり、いつもの年よりその傾向が強くなるかもしれません。また、この時期になると膝などの関節が痛んで歩きにくくなる方も多いでしょう。しかし、歩く時間や運動量が減ることは、下肢の健康にとって大きなマイナスです。今回は寒い時期の家での過ごし方についてお話ししましょう。



## 1 家の中では正座をしましょう

気温が低くなると、関節が痛んだり、膝が曲げにくくなったりして、家の中に閉じこもりがちです。また、寒さのせいで外出回数が減り、あまり歩かなくなる方もおられます。

しかし、下肢の血液はおもに歩くことでふくらはぎのポンプ機能が働き、心臓に向かって流れます。歩かないでいると、血液がうっ滞してしまい、むくみやだるさの原因になります。また、血液の循環が悪いと足の筋肉は萎縮してしましますが、足は細くならず溜まった水分のせいで風船を膨らませたように延び切った状態になります。



このような状態を防ぐため、十分に歩けない場合は家の中でなるべく正座をしてください。正座をするとふくらはぎの筋肉が圧迫されて、滞っていた血液が心臓に向かって流れるようになります。一日に数回、正座をすることで、むくみを改善して冷えを予防することができます。

## 2 足首を動かして血行を促しましょう

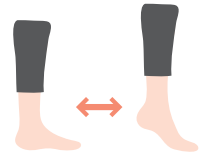
膝が曲がらない場合や、足が痛くて正座できない場合は、正座の代わりに一日に数回、足首を動かすようにしましょう。なるべく足首の可動域を広げるように、大きく動かすことがポイントです。

椅子に座った状態で足首を回したり、つま先を上下させたりしてください。また、タオルを両手に持ち、足先に掛けて手前に引っ張ると足首を大きく動かすことができます。

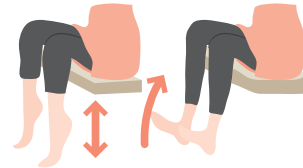
いずれも一日に数回おこなうようにして、下肢の血行を促しましょう。

なお、むくみがひどくなり、足の甲がむくん

でいる場合は要注意です。足の甲がむくむと、足首の関節の可動域が狭くなってしまい、血液を循環させるポンプ機能が働きにくくなります。このような場合は早めに専門医を受診しましょう。



足を平行にして立ち、つま先立ちをする→かかとを着ける、の動作を数回繰り返します。



椅子に座った状態で、足首を曲げたり伸ばしたりします。終わったら、片足ずつ足首を回転させます。



### 弾性ストッキングは要注意

足がむくんだり、だるくなったりすると、弾性ストッキングを履く方がいますが、これはおすすめできません。長時間足を締め付けることで血液やリンパの流れが悪くなり、結果的にむくみを悪化させることもあります。また、きついストッキングを脱いだり履いたりするときに皮膚を傷めることがあるほか、化学繊維が皮膚を刺激して痒みの原因にもなります。とくに冬場は肌が乾燥するので、さらに痒みが起きやすくなります。

そもそも、むくんだ足に溜まっている水分は自家感作というアレルギーを起こし、皮膚炎になるケースが多いのです。この状態で弾性ストッキングを履いて肌に刺激を与えると、炎症を悪化させることがあります。

## 3 循環をよくする「包帯巻き体操」

弾性ストッキングを履かずにむくみを取り、さらに足首を動かしておなかのリンパの流れをよくする運動法をご紹介します。

用意するのは粘着性のない弾性包帯です。

足の甲（小指の付け根あたり）から巻き始め、土踏まずまで巻きます。かかとは巻かずに、そのまま足首に巻いたら、さらにふくらはぎを締めるようにして膝下まで巻きます。

巻き終わったら、片手で包帯を持ったまま足首を10回ほど回転させたり上下に動かしたりしてください。すぐにほどくので、足首を動かしているときに包帯が少々乱れても構いません。

包帯を巻くときに腰をかがめるので適度に腹

部を圧迫し、腹筋を動かすのでおなかのリンパの流れもよくなります。強めに巻いてもかまいませんが、そのまま長時間巻きつけると血液やリンパの流れを妨げるので、足首の運動をしたら、ほどくようにしてください。一日に4～5回行うとよいでしょう。

正座ができない人でも簡単にできて、循環をよくして、むくみやだるさを防ぎます。



# 院長室から

## しっかり動かし、しっかり保湿。水分補給も忘れずに。

これから冬に向けて、家の中にいるときに気をつけて欲しいことを箇条書きにしました。

- ・正座ができる方は一日に数回、5分程度正座をしましょう。
- ・「包帯巻き体操」などをして、家の中では足首を意識的に動かしましょう。
- ・皮膚の乾燥を防ぎ、痒みを予防するために保湿を心がけましょう。
- ・寒いと水分の摂取量が減りがちになります。意識して水分を摂りましょう。

お茶やコーヒーは利尿作用があるのでかえって逆効果です。お水、白湯を飲むようにしてください。

中面にも書きましたが、運動不足にならないように家ではしっかり足首を動かしてください。

また、インフルエンザにも注意が必要です。これまでも増して、こまめに手洗い・うがいをするようにしましょう。

ただし、歩ける方はなるべくたくさん歩くことが大切です。天気の良い日は人混みを避けて、適度に体を動かすことを心がけてください。

### 診療のご案内

2020.11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診	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					

2020.12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	○	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

