

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 36
Feb.-Mar.2022



弾性ストッキングより安心して効果的

脚の悩みは
「包帯巻き体操」で解消！



詳しくは中面をご覧ください。

弾性ストッキングより安心して効果的 脚の悩みは 「包帯巻き体操」で解消!



下肢を適度に圧迫するのは「○」、弾性ストッキングは「×」

はじめにお話ししておきますが、静脈瘤やむくみの対策のために、下肢を適度に圧迫すること自体はよいことなのです。

下肢のむくみは、静脈の血流が悪くなることで血管から余分な水分が滲み出し、体内に溜まることで起こります。しかし、外から適度な圧力をかけることで循環がよくなり、この水分はある程度吸収されます。

また、滲み出した水分は脂肪細胞の周りに溜まりやすいのですが、適度な圧迫を加えることで、脂肪の周りに水分が溜まるスペースを無くし、むくみを抑制することができるのです。

ですから、**圧迫することそのものが悪いのではなく、弾性ストッキングを常用することに問題があるのです。**



弾性ストッキングは、なぜよくないの？

では、なぜ弾性ストッキングを履くのはよくないのでしょうか。

一つは、**ストッキングの素材がナイロンなどの化学繊維のため、皮膚を刺激することです。**そもそも、脚がむくんでいるときは、皮膚炎を起こしていることが多いのです。

血管からにじみ出した水分は「リンパ液」と呼び名が変わり、本来、リンパ管に吸収されるはずなのですが、むくんだ脚にはこのリンパ液が溜まっています。リンパはご存じのように、体外から入ってきた雑菌などと戦う役目をしていますが、滲み出して組織に溜まったリンパ液は自分を敵と間違えて攻撃してしまい、自家感作というアレルギーを起こします。そのため、むくんでいるときにはアレルギーによる皮膚炎を起こすケースが多いのです。この状態で**化学繊維のストッキングを履き続けると、炎症を悪化させることになり**ます。

赤くなって腫れや痒みが出ると、つい搔いてしまい、皮膚が傷つき症状が悪化します。さらに進行すると、やがて皮膚が変色し、ひどくなると皮膚潰瘍を起こして穴が開いてしまいます。

もう一つの理由は、**弾性ストッキングによって長時間圧迫し続けることで、リンパや血液の流れが悪くなってしまうこと**です。ストッキングの繊維には、伸びやすい方向と伸びにくい方向があります。そのため、伸びにくい方向には強い力がかかり、必要以上に足を締めつけてしまいます。そのせいでリンパや血液の流れが悪くなると、さらにむくみの原因になってしまい、これでは何のためにストッキングを履いているのかわかりません。

当クリニックでは、弾性ストッキングの使用を手術後のケアなど、短期間に限定しています。

静脈瘤になると、医師から弾性ストッキングの着用を勧められたという話をよく聞きます。また、脚がむくむので、薬局などで弾性ストッキングを買って履いている方も多いようです。

しかし、日常的に弾性ストッキングを履くことは、むくみやだるさ、静脈瘤の解決にはならず、むしろ症状を悪化させることもあります。

今回は、弾性ストッキングよりも安心して効果的な「包帯巻き体操」について、詳しく解説しましょう。

圧迫は短時間で効果的に。 むくみを抑えて、適度な運動もできる「包帯巻き体操」

脚を適度に圧迫するには、包帯を巻くのが効果的です。巻くときは強く巻きますが、すぐに外してしまうので、必要以上に締めつけることがありません。

包帯を巻く動作をすると腹部を適度に圧迫するので、おなかのリンパの流れもよくなります。また、血管やリンパ管から滲み出た水分は脂肪細胞の周りに溜まりやすいことを話しましたが、これを放置していると、やがて硬い脂肪に変化してしまい、さらに時間がたつと脂肪は結合し

てセルライトになって巨大化します。しかし、適度な圧迫を続けることで、硬くなった脂肪は柔らかくなります。柔らかくなった脂肪は運動で分解されるので、セルライトになる前に対策することが必要です。

このように、「包帯巻き体操」はむくみや冷えの対策になり、肥満の解消にも効果的です。膝が痛くなって正座ができない人や、普段あまり歩かない人、また、おなか周りに脂肪がついているのに冷えを感じる人には特におすすめです。



「包帯巻き体操」のしかた

1 粘着性のない弾性包帯を用意します。



2 足の甲（小指の付け根あたり）から巻き始めます。包帯は強めに巻いても構いません。

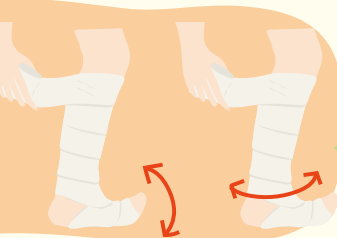


3 土踏まずまで巻いたら、かかとは巻かずに足首を巻きます。

4 そのまま膝下まで巻き続けます。



5 包帯の端を持ったまま、足首を10回ほど回転させたり、上下に動かしたりします。足首を動かしたら、包帯を外します。巻いている時間は3分程度です。これを1日に数回行ってください。



巻いているときに適度に血管を圧迫することでうっ滞している下肢の静脈の血流を促し、体を前屈させることで腹部から大腿にかけてのリンパの流れもよくなります。

院長室から

今回は弾性ストッキングと「包帯巻き体操」について解説しましたが、むくみや冷えを防ぐためにお勧めしている「足の甲のテーピング」についても、同じようなことが言えます。

つまり、長時間強く圧迫し続けられないことが大切です。足首などにサポーターを着ける場合も同じですから、寝るときには外すようにしてください。

また、サポーターのなかには、着けていると、どんどん締め付けが強くなるものもあります。痛みを我慢していると血行障害などの原因になることもあります。十分に気をつけて使用するようにしてください。

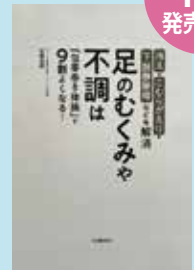
足の甲のテーピングは、ややきつめに巻いた方が効果的です。歩くときに痛みがなければ問題ありません。

「包帯巻き体操」が本になります！

今回ご紹介した「包帯巻き体操」による脚の健康法や、むくみ・だるさの原因と解消法について佐藤先生が解説しています。

「包帯巻き体操」について、さらに詳しく知りたい方は是非ご覧ください。

2022年
4月
発売予定



診療のご案内

2022.2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					
休診	休診					

2022.3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

