

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 41
Dec.2022
-Jan.2023

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

「むくんだら足を上げて寝る」の
良いことと悪いこと



「むくんだら足を上げて寝る」の 良いことと悪いこと

「足がむくんだら、足を高く上げて寝るとよい」と言われます。実際にネットで調べてみると、そのような記事がたくさん出てきますし、足を上げて寝るための「足まくら」も販売されているようです。足を上げて寝ることは、確かにむくみ対策として良い点もあるのです。しかし、むくみが慢性化している方や、見た目にはわからないかくれ静脈瘤になっている方にとっては、良いことばかりではなく、むしろ逆効果になることもあります。今回は「足を上げて寝ること」についてお話しします。



● 足を上げて寝るとよいこと

足を上げると血流が増える

実際に足を上げて寝ると、どうなるのでしょうか。足が心臓より高い位置になると、足の血液は心臓に帰りやすくなります（医学的には静脈環流が増えるといいます）。溜まっていた血液が流れるため、足が楽になるように感じるので、寝ころぶときにはつい足を上げてしまう人もいるようです。

こうして循環する血流が増えると、流れが悪いときは収縮していた血管も太くなり、血液は勢いよく流れるようになります。

血流が増えるとむくみも解消

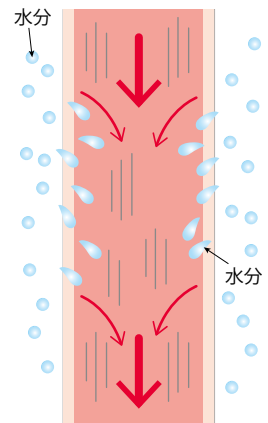
血液が勢いよく流れることで、むくみの解消にもつながります。

そもそも、むくみは血液やリンパの流れが悪くなり、血管やリンパ管からにじみ出した水分が足の組織に溜まることで起こります。つまり、

むくんだ足には、水分がいっぱい溜まっているということです。

しかし、血量が増えて血管内の流れが速くなると、今度は反対に血管の外にある水分が血管の内側に引きずり込まれて一緒に流れてしまいます。こうして溜まっていた余分な水分が減ることで、むくみが解消するのです。

また、余分な水分が減るとリンパの流れもよくなり、からだ全体がすっきりするようにもなります。



● 静脈と水分の関係
(むくみがとれるとき)

✕ 足を上げて寝るとよくないこと

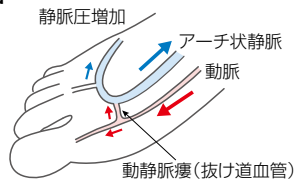
足を上げて寝ると、足の甲の抜け道血管が開く

このように話すと、足を上げて寝るのは良いことばかりのように思えます。しかし、そうでもないのです。

足の甲にある抜け道血管は、気圧が低くなると開きやすくなります。つまり足が心臓よりも高い位置にあると圧力差で抜け道血管が開き、足の指先まで流れるはずの血液が甲の部分までしか流れなくなります。

爪先まで血液が流れないので、まず足が冷えやすくなります。また、抜け道血管が開くと下

● 抜け道血管



肢の静脈に血液が溜まり、血流が悪くなるのはいつもお話ししておりです。つまり、足を上げて寝ると、起きた直後はむくみもとれてすっきりするのですが、すぐにむくんだり、冷えたりするリスクがあるのです。

筋肉が痩せてしまうことも

抜け道血管は足の甲だけではなく、ふくらはぎの筋肉（下腿筋）の中にもあります。足を上げて寝ることで、下腿筋の抜け道血管も開いてしまいます。すると下肢の血液の環流が悪くなり、老廃物を含んだ汚い血液が溜まってしまいます。このような血液が溜まると、むくみやだるさの原因になるだけでなく、皮膚炎を起こしたり、こむらえりが起きやすくなったりします。また、足がだるい状態が続くようになって、やがて筋肉が痩せてきて萎縮してしまう場合もあります。

足を上げて寝るのを避けたほうがよいのは？

このように、足を上げて寝ることには良い点も悪い点もあるのです。では、どんな場合なら足を上げてよく、どんな場合は避けた方がよいのでしょうか。

冷えやむくみが慢性化している方や、足の皮膚にボコボコした静脈瘤がある方は、すでに抜け道血管が開きやすくなる「開きぐせ」があるか、開きっぱなしになっていると考えられます。このような方が足を上げて寝ると、症状は悪化します。足を上げて寝る場合は、足の甲にテーピングをするなど、抜け道血管が開かないようにする対処が必要です。

反対に、普段はあまりむくみやだるさを感じない人は、足が疲れたときや、むくんだときに足を上げて寝ると、血流もよくなり、むくみも解消しやすくなります。



自己判断は禁物、疾患がある場合は専門医に

足を上げて寝ると血液が流れやすくなるため、心臓の負担も軽くなります。そのため心臓に不安がある人にとっても、よい方法だと言えるでしょう。

しかし、動脈硬化や糖尿病の方にとっては、足先に血液が流れにくくなって症状を悪化させ、虚血や壊疽になるリスクもあります。

お話ししてきたように、足を上げて寝ることには良い面も悪い面もありますが、何かの疾患がある場合は、自分で判断をせずに必ず専門医に相談してから行うようにしてください。

院長室から

外国の映画などを見ていると、女性でも机の上に足を投げ出しているシーンがあります。足を上げると楽に感じるからでしょう。これは椅子の生活が長い西洋では、昔からむくみや静脈瘤に悩まされることが多かったことの一つの現れであるとも思います。

これに対して、日本では長く畳の生活を続けてきました。畳の上で正座をすると、ふくらはぎに溜まった血液が押し出されて血流がよくなり、むくみや静脈瘤が起こりにくいのです。しかし、日本でも椅子の生活が普通になり、また食生活が変化したこともあって、現在の日本は昔に比べて、むくみや静脈瘤に悩まされる人が増えたと考えられます。

むくみ対策として、足まくらや弾性ストッキングなど、さまざまなものが売られていますが、正座をすることや、よく歩くこと、食生活の見直しなどでも防ぐことができます。少し昔の生活を見直して、よい習慣は見習ってみるとよいでしょう。

診療のご案内

2022.12月

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

2023.1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	○ 休診	○ 休診
8	9	10	11	12	13	14
休診	休診	○ 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	○ 休診	○ 休診
22	23	24	25	26	27	28
休診	休診	○ 休診	○ 休診	○ 休診	○ 休診	○ 休診
29	30	31				
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

