安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ９８（１１月）

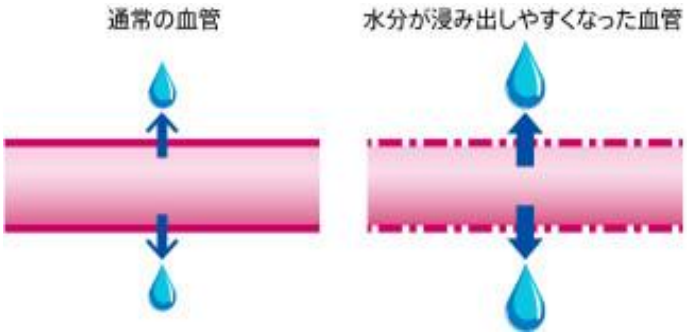
こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、足のむくみについてです。

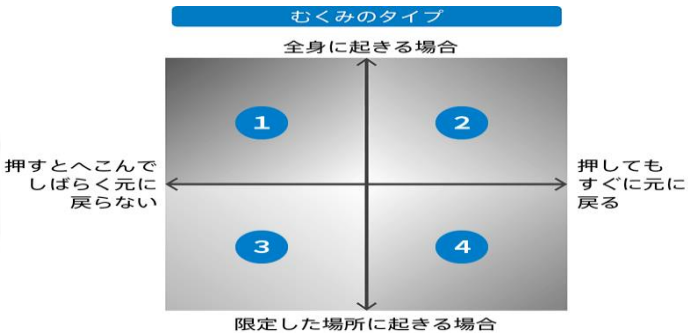
腫れ、むくみとは？

腫れとむくみはよく似ています。「腫れる（腫脹：しゅちょう）」というのは、炎症などが原因でからだの一部、例えば皮膚のある部分で血液の量が増加して膨らむことをいいます。赤くなったり、熱をもっているように感じたり、痛んだりします。「むくみ」というのは、何らかの原因によって、皮膚ないし皮膚の下に水分が溜まった状態です。血液中の水分が血管の外に異常に浸み出した状態で、少し専門的な言葉では「浮腫（ふしゅ）」ともいいます。腫れ、むくみは、日常でよくみられる症状ですが、腫れやむくみに、もしかしたら病気が隠れているかもしれません。

むくみに隠れるこんな病気

腫れやむくみは健康な人でも起こります。加齢でも生じますし、妊娠中にも一般的にみられる現象です。
健康な人では、水分と塩分の摂取を控えめにし、からだを冷やさないようにするといった対策をとれば、ある程度むくみを予防することができるでしょう。女性では足のむくみで悩んでいる方が多いかもしれません。





1　全身性で、指で押すとへこんでしばらく元に戻らないむくみの代表例

全身性のむくみを起こす、代表的な病気に、心臓、肝臓や腎臓の病気があります。指で押した跡がくっきりと残っているのが特徴です。むくみだけでなく、呼吸が苦しい、息切れ、動悸、胸痛、尿の出が悪い、疲れやすいといった症状があるときは、かかりつけ医やお近くの医療機関を受診してご相談ください。心臓は血液の循環を調節しています。心臓のポンプの働きが低下すると、全身へ血液を上手に送れなくなります。血液のめぐりが悪くなって水分がからだに溜まり、むくみがあらわれます。肝臓は、食べたものをエネルギーに変えたり、アルコールや薬、老廃物を分解したり、胆汁という消化液を作り脂肪の吸収を助けたりします。肝臓で作られるアルブミンというタンパク質は、血液中（血清）の総タンパク質の約 60%を占め、血液中の水分を一定に保つ役割があります。肝臓の機能が低下してアルブミンが少なくなると、血液中の水分が血管の外へ出やすくなり、むくみがあらわれます。腎臓は、からだの水分を調節し、老廃物を尿として排泄します。腎臓の機能が低下すると、からだの中の余分な水分を尿として排出できなくなり、からだに溜まった余分な水分によりむくみがあらわれます。また、ネフローゼ症候群といって、何らかの原因で腎臓に障害が起こり、血液中のタンパク質が尿中へ漏れ出てしまうようになると、血液中のタンパク質が少なくなります。その結果、血液中の水分が血管の外に漏れるようになり、むくみが起こります。

2　全身性で、指で押しても跡が残らないようなむくみの代表例

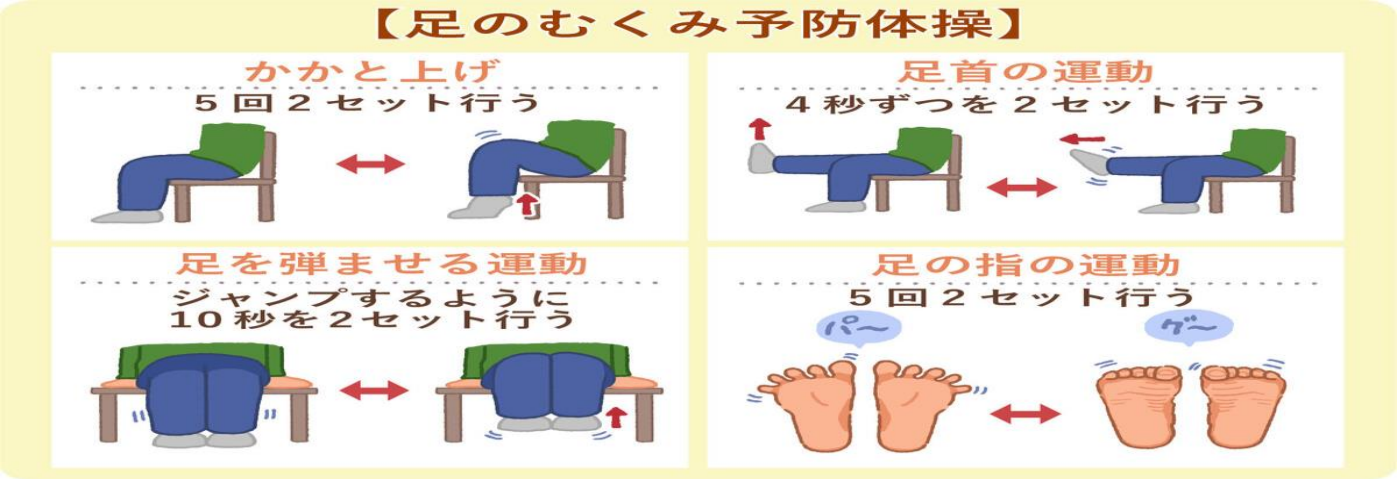
甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンの産生・分泌が低下し、寒がりになる、皮膚の乾燥、汗をかきにくくなる、便秘、むくみ、体重増加、眠たくなるなどの症状をきたす病気です。粘液水腫（ねんえきすいしゅ）といわれる、指で押しても跡が残らないようなむくみが起こるのも特徴です。

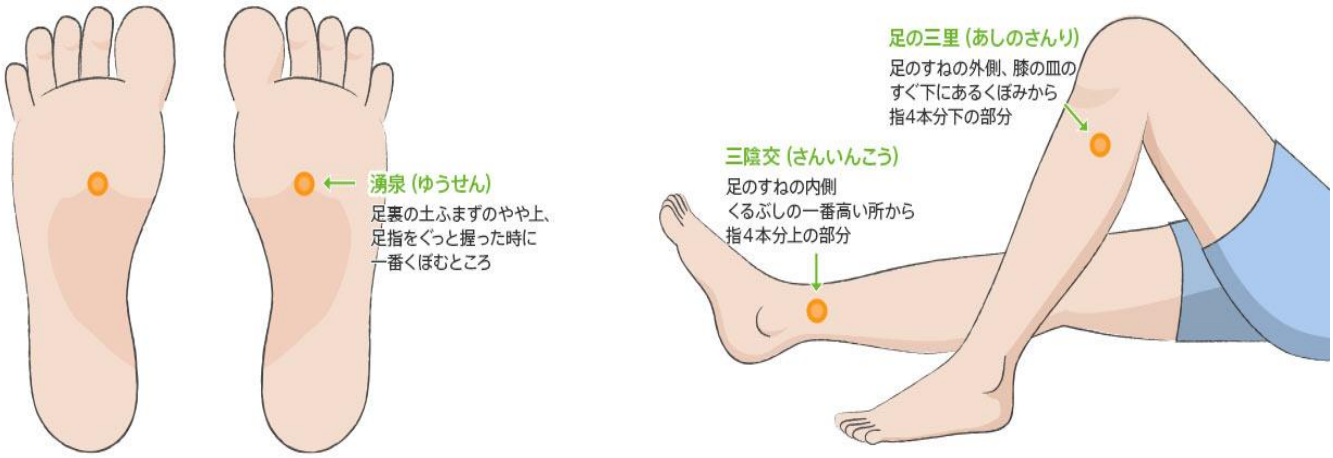
3　局在性で、指で押すとへこんでしばらく元に戻らないむくみの代表例

足のむくみでも、飛行機に長時間乗った後などに急に片方の足がむくんだ場合は、要注意です。深部静脈血栓症、いわゆるエコノミークラス症候群の可能性があります。同じ姿勢でじっとしていて、水分が不足していると、血液の流れが悪くなり、静脈の中に血のかたまり（血栓）ができてしまい、血管がふさがれてしまうのです。
血栓がつまったほうの足だけがむくむことになります。こんなときは、すぐに医療機関を受診してください。

4　局在性で、指で押しても跡が残らないようなむくみの代表例

じんま疹とよく似た症状を示すものに、血管性浮腫※があります。血管性浮腫は、急に皮膚が腫れたりむくんだりして数日で消えることが特徴です。皮膚のどこにでも生じますが、特にまぶたやくちびるに多くみられます。皮膚以外に口の中や舌、のど、消化管などにも起こることがあります。消化管が腫れると、お腹が痛くなったり吐き気が生じたりすることもあります。また、のどが腫れると息がしづらくなり、窒息するおそれがあるので危険です。顔面やくちびる周囲が腫れたときは、顔に続いてのどが腫れることがあるので、救急外来を受診してください。※血管性浮腫は、1882 年にドイツ人医師クインケによって最初に報告されたため、別名「クインケ浮腫」とも呼ばれています。血管性浮腫は色々な原因から起こりますが、その 1 つに遺伝性の珍しい病気があります。急に手足や顔が腫れたりむくんだりして数日で消える、その腫れやむくみにはかゆみはない、2、3 日原因不明の腹痛が続いたりする、といった症状をくり返す場合、特に同様の症状がご家族・ご親戚の方にもみられる場合は、「腫れ・むくみをくり返す体質」かもしれません。





安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)