

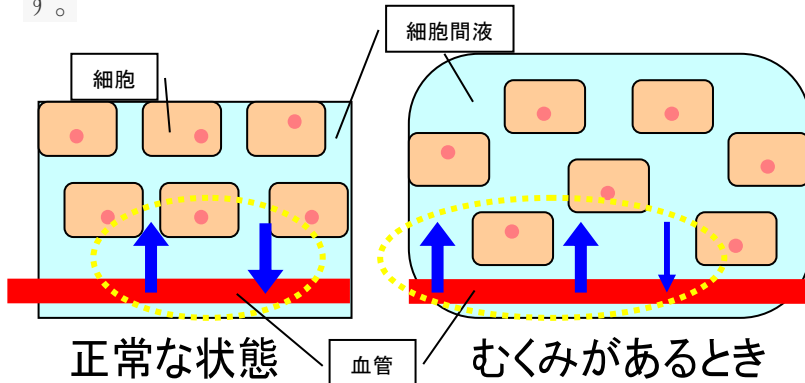
むくみ

暑い時期は脱水対策がとても大切ですが、実は冷たいモノの摂りすぎや、冷房等の冷えすぎが影響する「むくみ(浮腫)」にも注意が必要な時期です。むくみがあると、足のだるさや全身のだるさにもつながります。むくみのセルフケアを実践し、すっきりとした身体と心で暑い時期を乗り越えましょう。



むくみ = 「皮膚の下に水分が過剰にある」状態

私たちの身体の中では血管とリンパ管が張り巡り、その中を通して全身の細胞に栄養や水分が運ばれます。一方、細胞内で不要な栄養分は老廃物としてリンパ管に、水分は90%が血管に残りはリンパ管に取り込まれ排出されます。



ところが何らかの原因で血液やリンパ液の流れが滞って水分や老廃物がスムーズに運ばれなくなると、細胞の間(細胞間液)に過剰に溜まり、「むくみ」を引き起こします。



むくみは病気ではありませんが、重大な病気のサインであるケースがあります。

下記の点に注意して症状や経過を見ておきましょう。

- 顔や手がむくんでいる
- 片足だけむくんでいる
- 脚の血管にポコポコこぶがある
- 前日のむくみが朝になっても引かない
- むくみとともに急激に体重が増える
- 急にむくみが出てきた
- 息切れ、尿が少ない、身体が疲れるなどの症状を伴うむくみ

気になる点がある方は病院で診察を受けましょう。

むくみの起こりやすさチェック

チェックが多いほどむくみが起こりやすいです

- 長時間の立ち仕事やデスクワークをしている
- 冷房の効いた部屋で過ごす時間が長い
- 入浴はシャワーで済ませる
- 血圧が低い
- ストレスが多い
- 睡眠時間が短いまたは不規則
- 窮屈な下着や靴を身に着ける



- 外食やインスタント食品、市販惣菜の利用が多い
- 味の濃い料理や塩分の多いものを好む
- お酒を飲む機会が多い
- 甘い物が好き
- タバコを吸う
- 太っている
- 運動習慣がない



☆むくみが気になる人は、裏面のセルフケアを参考にむくみ対策をしましょう

むくみのセルフケア

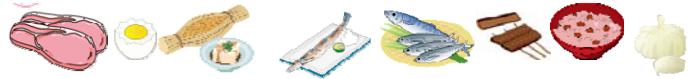
1 水分をためない為の栄養素

*1日の摂取量基準量(目安量)があるものは(成人男性/成人女性)で載せています

カリウム (2500mg/2000mg)
ナトリウムとの関係で体内の水分を調節する



ビタミンB群
(B₁1.4mg/1.1mg B₂1.6mg/1.2mg B₆1.4mg/1.1mg B₁₂2.4μg/2.4μg)
糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関わり、代謝を活発にする



ビタミンE (7.0mg/6.5mg)
血行促進効果と新陳代謝を活発化する



クエン酸
ビタミンEと同様に、血液やリンパの流れをスムーズにする



たんぱく質 (60g/50g)
極端に不足するとむくみが生じる



水分 (飲み物から1ℓ程度日中を中心にこまめに補給)
老廃物の排出を促す(温かい飲み物だと身体が温まり新陳代謝を高める)



※塩分やアルコールをとり過ぎると身体に水分が溜まりやすくなります
※冷たい物の食べすぎ・飲みすぎは体内を冷やし代謝を低下させるので注意

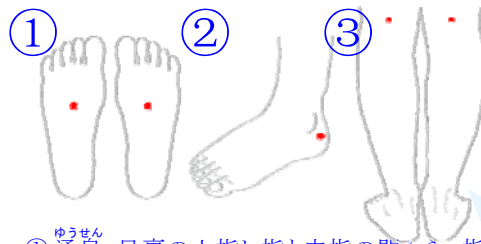


2 血液を送り返す むくらはぎの筋力をアップ



5秒つま先立ち→5秒リラックスを5~10回繰り返す
1日の中でこまめに行ないましょう

3 ツボ押しで水分排出を助ける



- ① 涌泉: 足裏の人差し指と中指の間から、指3本分下へ下がったところ
- ② 水泉: 内くるぶしとかかとの間のくぼみ部分
- ③ 委中: ひざ裏の真ん中部分

①・②は両手の親指で押すか逆足のかかとで踏むように、③は椅子に座った状態で両手の中指を当てて膝を軽く持ち上げて刺激しましょう(片足ずつ)

力を入れすぎずに、気持ち良い程度にあわせて、つま先から太ももに向かってさするとすっきりします



栄養価(1人分)
エネルギー68.4kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.3g
炭水化物 15.0g カリウム 450mg ビタミン E3.5mg
食物繊維 3.6g 塩分 0.9g

<材料(4人分)>

かぼちゃ	100g
ズッキーニ	1/2 本
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
トマト	1 個
オクラ	4 本
にんにく	1 かけ
なす	1 本
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ 1/2 強
こしょう	少々

- <作り方>
- ① かぼちゃは種を取りラップに包んで電子レンジで1分加熱してから一口大に切る。トマトはへたを取り横に半分にして種を取っておく。にんにくはつぶす。その他の野菜は一口大に切る。
 - ② 切ったナスを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をよくなじませる。
 - ③ ②の中にトマト以外の野菜を入れ、残りのオリーブ油と塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④ ③に軽くラップをかけ、電子レンジに7分かける。
 - ⑤ ④を取り出し、ラップを開けてトマトの切り口を下にしてのせ、ラップを戻してさらに2分加熱する。
 - ⑥ ⑤を取り出してトマトの皮を取り除き、トマトをつぶしながら全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

身体を冷やす夏野菜は加熱調理がオススメ!
夏でも電子レンジ調理でお手軽です
冷蔵庫で3日程度保存可

参考 エスエス製薬アンチスタックス <http://www.ssp.co.jp/antistax/>
タニタからだカルテ <http://www.karadakarute.jp/>
ダイエット slims <http://slims.jp/>

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720