

健康かわら版

第41号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

放置しないで

「むくみ」は体のSOS?

「夕方になると足が太くなる」…。
その症状は体からのサインかも。
原因を知って
対処していきましょう。

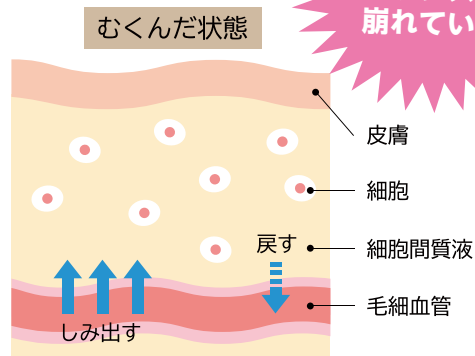
膨らんだ部分を
指で押すと、
へこんだまま

↓
むくみかも！



むくみが起こるメカニズム

体の水分は血液と細胞間を循環していますが、その水分量バランスが崩れ、余分な水分がたまった状態が「むくみ」です。重力の影響で、特に下半身に多く起こります。



具体的な対策は中面へ

意外と知らない

むくみ



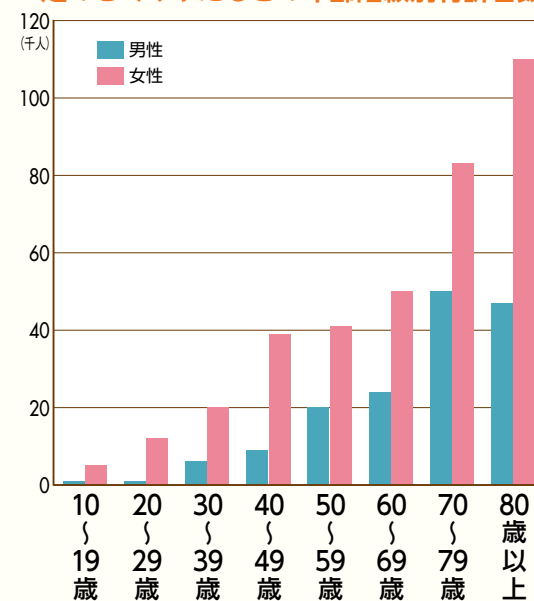
Q

年齢とともに
むくみに悩む人は増える？

A

加齢に伴って活動しない時間が増えると、筋肉のポンプ作用による血液循環が弱くなり、むくみやすくなります。特に女性は筋肉量が少なく、むくむ傾向にあります。

足のむくみやだるさの年齢階級別有訴者数



出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」をもとに作成

Q

放置しているとどうなるの？

A

多くは1日たつと解消します。しかし慢性化すると、だるさや痛みを感じ、歩くことが困難になることも。また、血流が悪くなり血栓症を起こす恐れもあります。頻繁に起こる場合は医療機関へ相談を。

Q

生活習慣以外だと
どんな理由が考えられる？

A

年齢を重ねると、血液循環機能や水分調整のための排尿機能などが低下します。また、心不全などの病気の可能性もあるため注意が必要です。

その他の原因

- 薬の副作用
- アレルギー
- 感染症の影響 など



生活習慣でむくみ対策&解消法

体内の血液循環を良くすることがポイントです。

意識して足を動かす

足の運動は筋力とポンプ作用を向上させます。特にふくらはぎは「第2の心臓」といわれるほど重要な場所。マッサージを行うのも効果的でしょう。



過剰な塩分と水分摂取はNG

塩分量が多いと体内に水分をため込みます。そんなときはカリウム*を摂取すると塩分を体外へ排出する効果があります。水分摂取は少なくとも多くてもバランスが崩れるため、一気に取り過ぎないように注意してください。

* いも類、きのこ、バナナ、アボカドなどに多く含まれます。腎臓機能に問題がある人は医師の指導に従ってください。

体を温めて血行を良くする

体が冷えると筋肉がこわばり、血行も悪くなります。足湯や入浴は、温浴効果と水圧によるマッサージ効果も期待でき、お勧めです。



気になる症状があったら早めに医療機関の受診を

急激に悪化したり、自然に治らない場合は病気の可能性もあるので、医師に診てもらいましょう。

- 1日たっても改善が見られない
- 1日～数日間で急に体重が増えた
- 息切れや動悸^{どうき}などがある
- 食事量は変わらないのに尿の量が減った など

むくみ解消のための ストレッチ

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

Check Point

- ☑ 長時間座った後やたくさん歩いた後にお勧め
- ☑ 一緒に股関節も動くのを意識する
- ☑ 目で見て確認しながら、内側と外側を均等に動かす



目安
1分くらい

+
ストレッチで
効果UP!



目安
20～30秒
×2回

日産自動車健康保険組合加入者向け常備薬斡旋販売のご案内



あなたの薬箱

当健保では、加入者の皆さまが、日常の健康管理や応急処置等に対応いただくため、家庭用常備薬等を斡旋しております。
皆さまの「セルフメディケーション（軽度な身体の不調は自分で手当てする）」に、ぜひお役立てください！

初回登録の流れ

① 以下を読み込んでアクセス



② 任意のメールアドレスおよびパスワードを設定

③ 登録したメールアドレスに送信される認証コードを入力

④ 本人確認のため保険証情報を入力しご利用開始

*PCの方は下記URLよりアクセスください。

<https://otc.whitehealthcare.co.jp/>

日産自動車健康保険組合 お問い合わせ先: ホワイトヘルスケア株式会社(委託先) nissankenpo_support@whitehealthcare.co.jp

日産自動車健康保険組合 神奈川県横浜市西区高島2丁目6番32号 横浜東口ウィスパートビル20階

2023.10