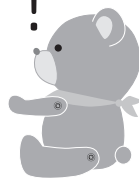


どうにかしたい！ 足や顔のむくみ



立ち仕事などで夕方足がむくんで靴がきつくなるなど、むくみに悩む女性は多く、飲みすぎた翌朝には顔にむくみが出たりして、美容の面でも気になります。病気が隠れていることもあるので、その原因を探ることが大切です。

女性は筋肉が少なく血行が悪くなりやすいため、むくみやすいといえます。原因は体内に余分な水分がたまるため。余分な水分とは、細胞に栄養を供給するために血管

からしみ出したリンパ液で、役目を終えるとリンパ管を巡って血管に戻り、その後排泄されますが、その循環がうまくいかないと、体内にたまってしまいます。また、リンパの循環が悪くなり、老廃物が蓄積してしまうのもむくみの原因のひとつ。水分や老廃物がたまるとむくむだけでなく、脂肪が代謝されにくくなり、セルライトを定着させることにもつながります。美容、健康の両面で、むくみ対策を怠らないことが大切です。

むくみを予防する

★適度に水分をとる

脱水になると、逆に体は水分をためこもうとするのでむくみの原因に。適度に水分をとりましょう。



★塩分のとりすぎに注意

塩の主成分のナトリウムは水分をためこむ性質があり、むくみにつながります。

★利尿作用のあるものをとる

きゅうりや冬瓜^{とうがん}やあずき、バナナなど利尿作用があるものをとると、余分なナトリウムが排泄され、むくみの予防になります。

★体の締めつけをなくす

締めつけのきつい下着や先の細いパンプスなどは血行やリンパの流れを悪化させるので避けましょう。



★適度な運動をする

筋肉がつくことで血行がよくなり、リンパの流れも改善します。ふだんから歩く機会を増やし、体を動かすことを心がけましょう。

★立ちっぱなし・座りっぱなしを避ける



弾性ストッキングを使用したり、足のストレッチをして筋肉を使うようにすればむくみを防げます。

むくみをすっきり！解消するには…

●足のむくみ

寝るときに足の下にクッションなどを置いて足を高くすると、水分が心臓の方向に戻り、楽になります。



●顔のむくみ

朝、顔のむくみが気になる場合は、温かいタオルを顔に当てれば血行がよくなり、すっきりします。

こんなときは病院へ！

むくみがとれない、尿の出が悪い、疲れやすい、片足だけむくむなどの場合は、病気が原因の可能性もあります。医師に相談しましょう。

●むくみが起こる主な病気

腎疾患（急性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群など）、心疾患（慢性心不全、肺性心など）、内分泌系の疾患（甲状腺機能低下症など）、貧血、妊娠中毒症、薬の副作用など