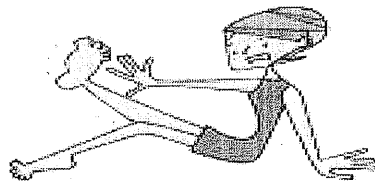


# リハビリニュース No.33

～浮腫（むくみ）について～



## ☆浮腫（むくみ）とは？☆

体内の水分は細胞内液（2/3）と細胞外液（1/3）に分けられ、細胞外液は血液と、細胞と細胞の間にある水分（間質液）とに分けられます。間質液は、毛細血管から吸収される他、リンパ管へ流れるため、一定量を保っていますが、その調節がうまく働かない場合、浮腫が現れます。

## ☆原因☆

### ①病気によるもの

- A.心疾患（心不全等） B.肝疾患（肝硬変等） C.腎疾患（急性腎不全等）
- D.内分泌疾患（甲状腺機能低下症等） E.静脈疾患（静脈瘤等）
- F.脚気 G.悪性腫瘍

※病気によって浮腫が起こりやすい部位

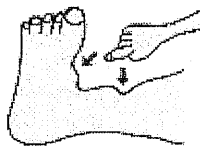
- 顔→腎疾患等 足→心疾患、静脈瘤等
- 全身→腎疾患、肝疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患等

### ②病気以外によるもの

- A.筋肉量が少ない B.靴や衣服による締め付けによるもの C.疲労
- D.女性ホルモンによるもの など…

## ☆症状☆

- ①指で押すとくぼみができる ②皮膚が薄くなり、光沢感がある
- ③体重増加 ④排泄量の低下 ⑤全身や足のだるさ



## ☆治療法☆

病気が原因の浮腫の場合、原疾患の治療が基本です。薬物療法（利尿薬や強心薬）、食事療法（塩分摂取制限、高蛋白食が中心の食事）があります。

## ☆むくんだ時の対策法☆

※ここでは、ふくらはぎのむくみについて取り上げます。

- ①足の指や足首をリズムカルに上下に動かします。
- ②足首の下に10cmくらいの枕や座布団を入れ、高くして横になります。
- ③足を温める他、圧がかかる靴下やストッキングを履きます。

浮腫は、それ自身が病気ではなく、経験された方も多いかと思えます。しかし、重大な病気が潜んでいる場合があるので、むくみが何日も持続したり、急激に体重が増えた等、いつもと異なる症状が出現した場合は医師の診察を受けることをお勧めします。また、日頃から軽めの運動（ウォーキング等）を行い筋肉を動かすことで、むくみを抑えることもできます。質問や疑問等ありましたらリハビリスタッフにお聞き下さい。