



梅雨におこいやすい「体のむくみ」

梅雨時に「おこいやすい」 「むくみ」について

梅雨の時期になると、体の不調を訴える方が急増します。胃や消化器系など食物を消化させる臓器が弱ることで、重たるい疲労感など全身の症状が徐々に始はじめ、下痢、関節痛、頭痛、水虫などの様々なトラブルの原因となります。中でもとくに多く見られるのが、『体のむくみ』です。

そこで、今回は、梅雨に体がむくみややすくなる原因や、むくみの解消方法についてご紹介します。「最近やけに体がむくむ」という方は、この記事を読んでむくみ対策に取り組んでください。



梅雨のむくみの原因

体のむくみとは、静脈の血流の詰まりやリンパ液の滞りによって、皮膚の下に余分な水分がたまってしまふ状態のことです。

梅雨にむくみややすくなる原因は主に『気圧が不安定』、『湿度が高い』といったことがあげられます。

気圧とむくみの関係

急激に気圧が変化すると、自律神経の働きが乱れ、血流が悪化します。血の巡りが悪くなることで、細胞に溜まった余分な水分が排出されず、体がむくみややすくなるのです。



また、余分な水分は、重力によって下へ溜まってしまったため、足が体の中で最もむくみややすい部位になります。

湿度が高くなると水分代謝が悪くなる

梅雨の時期は湿度が高くなります。人の体は本来、汗が蒸発する際の熱放出を利用して体温を調節しています。しかし、湿度が高いと汗が皮膚の表面から蒸発しにくくなります。その結果、汗をかきにくくなり、水分を体内に溜め込んだ状態となります。



これはダメ！むくみを防ぐ NG習慣

① 塩分の「USP」と注意！

体に溜まった不要な塩分は尿や汗として体外に排出されます。しかし、塩分の摂取量が多いと排出が間に合わず、余分な塩分を中和するために体内に水分を溜め込んでしまうのです。



② 運動不足は代謝低下の原因！

人の体内では、筋肉をポンプにしてリンパ液が流れています。しかし、運動不足などで筋肉が衰え、リンパの流れが滞ると、体内に老廃物や余分な水分が溜まってしまいむくみややすくなります。



③ 水分不足もむくみの原因!!

意外なことに水分不足もむくみの要因となります。水分が不足すると、体内の水分量を維持するために、排出する水分が抑制されます。それにより、本来、汗や尿として排出される水分が体内に残りむくみが起こります。



むくみを解消するには

むくみの解消にはどんな方法があるのでしょうか？ すぐに実践できる方法を紹介します。

・除湿機で室内の湿度を下げる

室内の湿度を下げ、体に水分を溜め込まない環境を作りましょう。理想的な湿度は50〜60%です。汗の排出がスムーズになり、むくみ解消が期待できます。

・むくんだ部分を温めて血行改善

体を温めることも効果的です。ホットタオルなどでむくんだ部分を直接温めてください。血行が良くなり老廃物が効率よく排出され、むくみが緩和されます。

・適度な運動を心がける

ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動を習慣にしましょう。運動で代謝が良くなり、体がむくみにくくなります。ただし、過度な運動は筋肉を緊張させ、むくみを悪化させるのでご注意ください。

・カリウムの多い食物を摂る

カリウムには体内の余分な塩分や水分を排出する働きがあります。

カリウムを多く含む食品
干しひじき、ほうれん草、ブロッコリー、納豆、イモ類、アボガド、干し柿、キウイフルーツ、バナナ、メロン、すいか等

梅雨のむくみには、室内の環境や生活習慣が大きく影響します。体がむくみにくい環境や生活リズムを作っていくみましょう。

参考文献

カラダナオス通信
脚やせナビ

(羽鳥)

健康診断結果の見方

健康診断結果は、健康の『通信簿』みたいなものです。でも、数字の羅列でちよつとわかりにくいですね。今回は血液検査項目を中心に解説していきます。

糖代謝系検査

●血糖値(FPG)

糖とは血液中のブドウ糖のことです。エネルギー源として全身に利用されます。測定された数値により、ブドウ糖がエネルギー源として適切に利用されているかがわかります。

数値が高い場合は、糖尿病、膵臓がん、ホルモン異常が疑われます。

●HbA1c

HbA1cは、過去 1〜2ヶ月の血糖の平均的な状態を反映するため、糖尿病のコントロールの状態がわかります。

肝臓系検査

●総たんぱく

血液中の総たんぱく量を表します。

数値が低い場合は栄養障害、ネフローゼ症候群、がんなど、高い場合は多発性骨髄腫、慢性炎症、脱水などが疑われます。

●アルブミン

血液蛋白のうちで最も多く含まれる

のがアルブミンです。アルブミンは肝臓で合成されます。

数値が低い場合は、肝臓障害、栄養不足、ネフローゼ症候群などが疑われます。

●AST(GOT)とALT(GPT)

AST(GOT)は、心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素です。ALT(GPT)は肝臓に多く存在する酵素です。

数値が高い場合は肝炎、脂肪肝、肝臓がんなどが疑われ、AST(GOT)のみが高い場合は心筋梗塞、筋肉疾患などが疑われます。

●γ-GTP

γ-GTPは、肝臓や胆道に異常があると数値が上昇します。

数値が高い場合は、アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞が疑われます。

●ALP

ALPは、肝臓、骨、腸、腎臓などさまざまな臓器に含まれている酵素です。

数値が高いと、胆道系の病気のほか、肝炎、肝硬変、肝臓がん、骨の病気などが疑われます。

なお、検査の数時間前に脂肪の多い食事をとると、異常がなくても検査値

が高くなる場合があります。

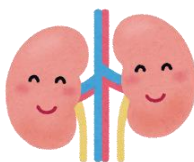
腎臓系検査

●クレアチニン(Cr)

アミノ酸の一種であるクレアチンが代謝されたあとの老廃物です。筋肉量が多いほどその量も多くなるため、基準値に男女差があります。

腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。数値が高いと、腎臓機能の低下が疑われます。

尿酸(UA)



尿酸は、たんぱく質の一種であるプリン体という物質が代謝された後の残りかすのようなものです。この検査では尿酸の産生・排泄のバランスがとれているかどうかを調べます。

高い数値の場合は、高尿酸血症といえます。高い状態が続くと、結晶として関節に蓄積され、突然関節痛を起します(痛風発作)。また、尿路結石も作られやすくなります。

脂質系検査

●総コレステロール(TG)

血液中にはコレステロールという脂質が含まれています。ホルモンや細胞膜を作る上で大切なものです。

数値が高いと、動脈硬化、脂質代謝異常、甲状腺機能低下症、家族性高脂

質異常症などが疑われます。低い場合は、栄養吸収障害、低βリポたんぱく血症、肝硬変などが疑われます。

●HDLコレステロール

善玉コレステロールと呼ばれるものです。血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ないと、動脈硬化の危険性が高くなります。

●LDLコレステロール

悪玉コレステロールとよばれるものです。多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。

●中性脂肪(TG)(トリグリセリド)

体内の中でもっとも多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。

数値が高いと動脈硬化を進行させます。低いと、低βリポたんぱく血症、低栄養などが疑われます。

健診結果のデータはきちんと保管し、自分の体の状態がどのように変化しているのかを把握しておくことも大切です。基準範囲内の検査値が続いていても、徐々に値が増えて(あるいは減って)基準範囲からはずれそうになったら要注意です。以上の点からも、年に1回は健康診断を受けるよう心掛けてください。(松田)

【参考文献】

一般社団法人 日本健康倶楽部HP

編集後記

もうすぐ夏本番の暑さとなつてきますが、皆さん衣替えは済みましたか？衣替えの時期は必要な衣類と収納を見直す最適な時期です。よく言われるのが直近1〜2年着ていない服は今後も着ない服または着なくても他の服で代用できる服だそう。それを踏まえて衣替えをしました。買ったのにほとんど着ない服が結構ありました。欲しくて買ったはずなのに、1シーズン置くと気持ちも落ち着き、実は本当に欲しいものではないのかと反省しました。

さて、そんな私のクローゼットも今回の衣替えで片付き、以前よりはきれいになり、心もすっきりした気がします。皆さんも夏前に衣類の見直しをしてみたいかがでしょうか？

(木原)

