

セカンドライフを楽しむために

# 健康かわら版

シニア研  
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会  
シニアの健康研究会

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。

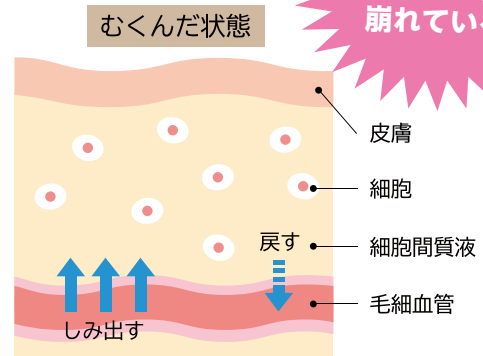
膨らんだ部分を  
指で押すと、  
へこんだまま

↓  
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

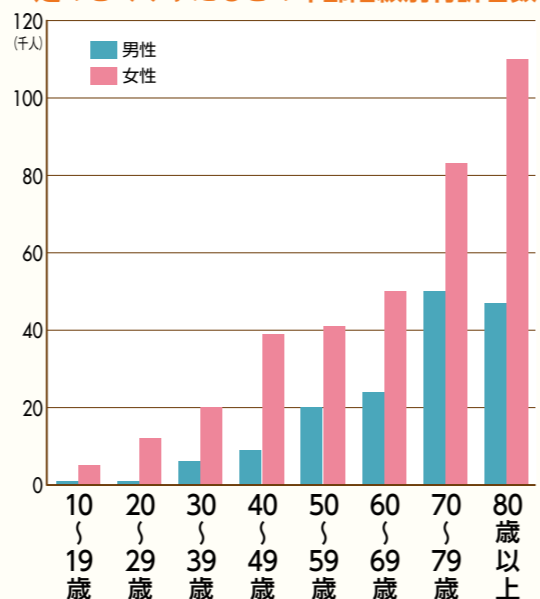
## むくみ

## Q & A

**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<sup>どうき</sup>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

## 食事で無理せず「減塩」を！

1日の塩分摂取量の目安は、成人男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、日本人の平均摂取量は約10gと過剰にとる傾向があります（高血圧の方は1日6g未満が目安とされています）。

減塩は高血圧・動脈硬化対策としても重要です。長く続けるためにも無理に我慢するのではなく、できることから小まめに取り入れてみてください。

### 減塩のヒント

- だしや薬味、お酢など、塩分以外のうま味や風味を取り入れる。
- 醤油などは「かける」から「つける」程度にする。
- 低塩調味料を活用する（取り過ぎには注意）。

塩分量が  
多い食事でも  
食べ方などで  
減らせます！

### 塩分量の比較

ラーメン



スープを飲み干す  
5.1g



スープを半分残す  
3.5g

これぞ！  
-1.6g!

みそ汁



汁たっぷり  
1.5g



具たくさんで汁少なく  
1.2g

これぞ！  
-0.3g!

漬物



梅干し  
2.2g



らっきょうの甘酢漬け  
0.3g

これぞ！  
-1.9g!

出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導に関するプログラム（確定版）別冊保健指導における学習教材集」