

# すこやか新聞

第 25 号 (2015 年 7 月)

皆さん、仕事のあとに下肢がむくんでいませんか？

今回は、むくみを解消できるツボやアイテム、入浴方法を紹介します。

～むくみ解消 これであなともスマートナース!!～

## <むくみの原因は？>

足のむくみを感じる人は、冷え性で血行や代謝がよくないという傾向があります。その原因はストレスなどで交感神経が優位になっているため、筋肉が硬くなって血液やリンパの流れが悪くなっていることが多いようです。リンパの流れが悪くなると老廃物や疲労物質が排出されません。むくみをとるには、筋肉をほぐして血液やリンパの流れをよくして老廃物を出すことが大切です。

## ★むくみ解消に効果のあるツボ

### ●足心（そくしん）

【効果】腎臓の働きをよくして、体内の水分量を正常にする

【方法】親指を足心にあてて他の指で足の甲側から支えてやや強めに押し揉む



### ●湧泉（ゆうせん）

【効果】足の冷え、足の使いすぎによる筋肉疲労の回復

【方法】3秒押しして、3秒離す動作を繰り返す。



### ●心臓（しんぞう）

【効果】身体の血行の循環を促し下半身のうっ血を取り去る

【方法】親指を心臓にあてて他の指で足の甲側から支えて挟むようにして押し揉む



### ●足三里（あしさんり）・豊隆（ほうりゅう）

【効果】足三里：足の疲れをとり冷え性を改善する

豊隆：ふくらはぎのむくみに効果がある

【方法】足三里：両手の親指を重ねて、足三里を強めに押しながら足首を外側と内側へ交互にぐるりと回す

豊隆：親指で押ししてゆっくり離すのを繰り返す



## 効果的なツボ押しのコツ

- ・床に座ってマッサージする方の足を反対側の太ももにのせる
- ・ツボを押すときは息を吐きながら
- ・身体が温まった状態で行う
- ・自分のツボは自分で探す



## ★むくみ予防として着圧ソックス

### <効果>

着圧ソックスの効果には、足の血液循環やリンパ液の流れ、老廃物除去の効率の促進があります。長時間の立ち仕事や座ったまましていると、疲労によって足の筋肉のポンプ機能が衰え、むくみの原因となっているのです。このポンプ機能を手助けするために考え出されたのが、着圧ソックスです。

### <着圧ソックスの選び方>

圧力が高ければ高いほど、むくみへの効果が期待できる？とは言えません。

例えば、寝ているときに 30mmHg 以上のものを着用していると、足に負担がかかりすぎて動脈閉塞のリスクが高まります。寝ているときは足の血圧が下がるので、寝るときは、着圧レベルが 20mmHg 以下（足首）の製品を使用したほうがよいでしょう。日中着用するものに関しても、中度のむくみであれば圧力が 30mmHg 以下、軽度のむくみであれば 25mmHg 以下のものを選ぶのがおすすめです。



## ★むくみをとる入浴方法

一番効果的な方法は半身浴です。38℃位のぬるま湯に胸の下まで浸かって 20～30 分ほど時間をかけて入浴する方法は代謝が良くなり血行も改善されます。

また、ゲルマニウムは体の老廃物を排出してくれる効果が優れているため、入浴剤に使用してははいかがでしょうか。



全身の筋肉の約 70% が足にあります。足のむくみをとることは全身の疲労回復だけでなく、深い眠りや体の不調の回復を促進してくれます。しっかりと筋肉をほぐして、むくみや冷え、疲れをとって、軽やかな体で過ごしましょう。



参考・引用文献: <http://poipoy.com/asitubo.php>

<http://hapila.jp/dropsy-socks-choice>

<http://hirou-kaifuku.net/bath/mukumi.html>

看護部厚生委員会 健康管理・健康増進係