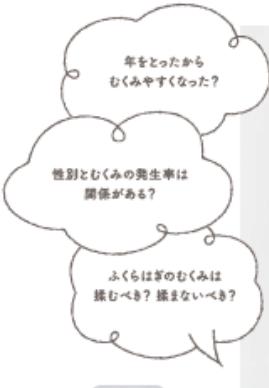


その常識、間違っている！？

# 病気につながる？むくみのホントのはなし



監修 田代茂樹先生

田代茂樹先生  
医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ例立オントリオガルセントマーチス、那須中央病院内科医長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。いにしへスクリーニングによる遠方病院の施設に赴任がある。

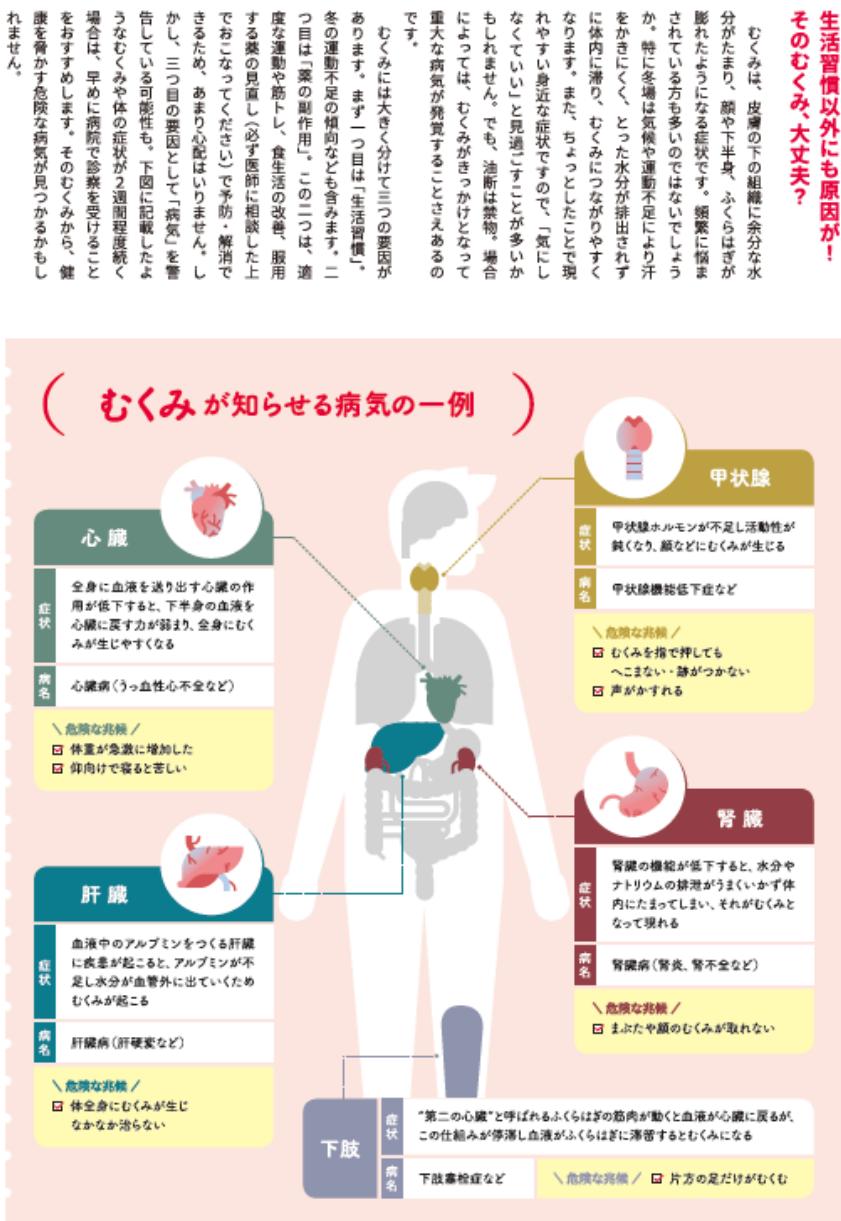
取材協力：テーベック株式会社



朝起きたら手足や顔にむくみが…。「たかだかむくみ、いつものこと」と思われるかもしれません。時としてむくみは体の不具合の兆候を示すことも。今回は総合内科専門医の田代茂樹先生に、むくみの特徴や注意すべき点をお聞きしました。

むくみは、皮膚の下の組織に余分な水分があり、顎や下半身、ふくらはぎが腫れたようになる症状です。頻繁に悩まされている方も多いのではないか。特に冬場は気候や運動不足により汗をかきにくく、どうした水分が排出されずに体内に滞り、むくみにつながりやすくなります。また、せようとしたときに現れやすい最近の症状です。「気にしてなくていい」と見過すことが多いかもしれません。でも、油断は禁物。場合によつては、むくみがきっかけとなって重大な病気が発覚することさえあるのです。

むくみには大きく分けて三つの要因があります。まず一つ目は「生活習慣」。冬の運動不足の傾向なども含みます。二つ目は「薬の副作用」。この二つは、過度な運動や筋肉の緊張、服用する薬の見直し／必ず医師に相談した上でおこなってください。予防・解消できるため、あまり心配はしません。しかし、三つ目の要因として「病気」を警告している可能性も。下図に記載したようなむくみや他の症状が2週間程度続く場合は、早めに病院で診察を受けることをおすすめします。そのむくみから、健康を脅かす危険な病気が見つかるかもしれません。



## そのむくみ、大丈夫？

## 生活習慣以外にも原因がある

むくみやすいのは年をとったから？

むくみには複数の要因が考えられるため、一概に加齢のせいではございません。ただ、加齢に伴う筋肉量が低下するなど、むくみにつながる要素は年とともに増えしていくと考えられます。

むくみの発生率に男女差はある？

むくみは左右両方のふくらはぎにおよぶ場合は、血行がよくなり健常効果が見込めます。しかし、片足だけがむくんでいる時は血栓が詰まる下肢深部靜脈症候群のリスクがあります。（左ページの図「下肢」の部分を参照）。この状態で揉むと血栓がはがれる恐れがあり危険です。自身で対処しようとせず、病院で診察を受けましょう。