

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



年をとったからむくみやすくなった?

性別とむくみの発生率は関係がある?

ふくらはぎのむくみは揉むべき? 揉まないべき?



監修 園 茂樹先生

内科小児科専門医、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ国立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、いろいろなスクリーンングによる漢方薬の処方に定評がある。取材協力：ティーバック株式会社

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が、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園茂樹先生に、むくみの特徴や注意すべき点をお聞きました。

## 病気につながる? むくみにまつわる 疑問

▲ むくみや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生じやすくなるとはいえません。ただ、加齢に伴い筋肉量が低下するなど、むくみにつながる要素は年をとるにつれ増えていくと考えられます。

✕ むくみの発生率に男女差はある?

更年期などホルモンバランスが原因によるむくみは女性のほうが多い傾向があります。一方、病気によるむくみや長時間同じ姿勢で働くことが原因のむくみなどは、多くの場合、男女共通して発生するため、明確に男女差があるということはありません。

▲ ふくらはぎのむくみは揉んだほうがいい?

むくみが左右両方のふくらはぎにおよぶ場合は、血行がよくなり健康効果が見込めます。しかし、片足だけむくんでいる時は血栓が詰まる下腿血栓症に侵されている場合があります(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思わず、病院で診察を受けましょう。

生活習慣以外にも原因が! そのむくみ、大丈夫?

むくみは、皮膚の下の組織に余分な水分がたまり、顔や下半身、ふくらはぎが膨れたようになる症状です。頻りに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。特に冬場は気候や運動不足により汗をかきにくく、とっ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、ちょっとしたことで現れやすい最近な症状ですので、「近頃」ではなくて「1」と見逃し「1」は多いがもしもありません。でも、油断は禁物。場合によっては、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、過度な運動や筋トレ、食生活の改善、服用する薬の見直し(必ず医師に相談した上で)で対応してください。予防・解消できるため、あまり心配はいりません。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。下に記載したようなむくみや体の症状が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。

## ( むくみが知らせる病気の一例 )

