

肥満の原因

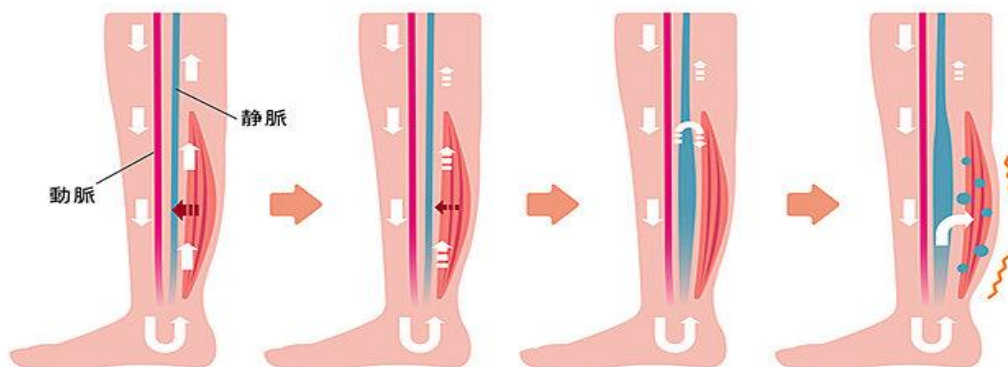
肥満は、主に食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因となることが多い疾患です。それ以外にも、むくみや、ホルモン異常などに起因しているケースも多々あります。当院では、大学病院での研究、臨床経験を活かし患者様の QOL の向上を目指します。具体的な診療、治療に関しましては、診察時に患者様一人一人に合った オーダーメイド治療をさせていただきますのでお気軽に受診ください。

むくみの原因

むくみのメカニズム

人間の体は、心臓から全身に血液を送り酸素や栄養分を届けます。そして細胞から排出された二酸化炭素や老廃物を静脈血にのせて心臓に戻します。この流れの中で、足を流れ心臓に戻る静脈血は、重力に逆らって心臓に戻らなくてはなりません。そこで血液を戻すためのポンプの役割を果たすのがふくらはぎの筋肉なのです。人間の下半身には全体の約70%もの血液が集まっています、ふくらはぎの筋肉が動くことで血液を心臓に戻します。つまり血液を心臓に戻すには、ふくらはぎの筋肉を伸縮させる必要があります。これがなんらかの理由でうまくいかなくなるとふくらはぎで血液が停滞して足がむくみます。

脚のむくみの発生原因



むくみには一時的なものと慢性的なものがあります

病気が原因のむくみ以外は生活習慣に原因がある場合がほとんどです。

職場環境の変化、昼夜逆転の仕事環境、寝不足、不規則な食生活、ファーストフード、インスタント食品中心の食生活による栄養の偏りによる肥満。そこに運動不足が加わり、筋肉が衰え、肌もハリが無くなり、これがむくみ体質になる原因にもなります。しかも現代人はストレスにさらされ、イライラが続く毎日を送っているでしょう。寝不足、運動不足、栄養の偏り、ストレスはむくみの大きな原因になります。

一時的なむくみ

・ 長時間の同じ姿勢

立ち仕事やデスクワークなど、ずっと同じ姿勢の状態していると、ふくらはぎの動きが少なくなり、筋肉の収縮作用によるポンプ機能がうまく働かなくなってしまいます。その結果、うっ滞してむくみの原因となります。

・ ふくらはぎの筋力の低下

運動不足によってふくらはぎの筋肉が衰えると、ポンプ機能が低下し、足の血液を心臓へもどしにくくなります。過度なダイエットによって足の筋肉が弱ってしまう状態もこれと同様に、ポンプがうまく働かない結果となってしまいます。

また、女性は男性よりも筋肉量が少ないため、足がむくみやすい傾向にあります。筋肉量が少ないため、心臓に向かって血液を押し戻す働きが弱いのです。

・ 電解質の異常

塩分をとりすぎるとむくみの原因となります。塩分には水分を抱え込む性質があり、余分な水分が体の中に溜まってしまいます。ビタミン、ミネラル、たんぱく質の不足特にカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや、ビタミンB1、たんぱく質が不足すると、むくみが出やすくなります。

カリウム、ビタミンEを摂取することによってむくみの改善が見込めます。

・カリウムを多く含む食品:

アボカド・バナナ・りんご・キウイ・ひじき・昆布・ほうれん草・じゃがいも・にんにく・納豆など

・ビタミンEを多く含む食品:

アーモンド・ピーナッツ・アボカド・かぼちゃ・ほうれん草・モロヘイヤ・卵・たらこ・いわし・しそ・ごまなど

・ 体温調節不足

エアコンなど温度変化のない環境の中で過ごしていると、体温を調節する発汗などの自律神経の働きが鈍くなり、水分代謝が低下し、むくみの原因になります。

・ 冷え症

体の冷えは血行循環不良によるもので、足の細かい血管まで血液が循環しなくなります。そのため血液やリンパの流れが滞ってしまい、むくみになります。

- ・ 女性特有のむくみ

更年期になるとむくみが出やすく、また、冷えのひどい人はむくむことが多いと言われています。更年期には、エストロゲンの減少によって、女性ホルモンのバランスがくずれ、血管の収縮や拡張をコントロールしている自律神経の乱れにより、血行が悪くなるため、むくみが起こります。また、加齢による筋力低下によってリンパの流れも悪くなることも原因です。

妊娠や生理など、ホルモンの影響でむくみが出やすいといえます。

妊娠中は足のむくみを感じやすくなります。割合で言うと、約30%の女性がむくみを自覚しているという結果が出ています。

生理前は黄体ホルモンというホルモンの分泌量が多くなります。すると余分な水分が体に溜まりやすくなりむくみの原因となります。

- ・ アルコールの過剰摂取

アルコールを飲みすぎると体の水分が失われるため血管内に水分を取り込もうとします。この時に取り込んだ水分の一部がむくみとなります。

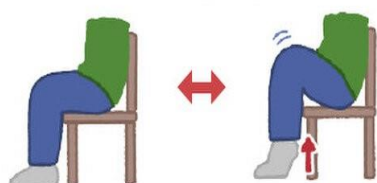
むくみを改善させる方法

足のむくみを起こしやすいふくらはぎの筋肉は、下半身に集まっている血液やリンパ液を流すポンプの役割をしています。そのため、適度に動かしてあげないと下半身に水分がたまりむくみの原因となります。普段から立ったり歩いたりしているのにむくみが気になるという人は、姿勢が悪くふくらはぎの筋肉がうまく動かせていない可能性があります。踵(かかと)の中心に重心を置くように意識し、股関節の部分から足を動かして歩くことが大事でしょう。また重要なのは膝の裏です。床に片膝を立てた状態で座り、指の腹で膝の裏をゆっくりと押します。気持ちいいと感じる痛くない程度の力で30秒ほど押すだけで改善が見込めます。

【足のむくみ予防体操】

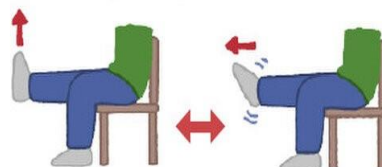
かかと上げ

5回2セット行う



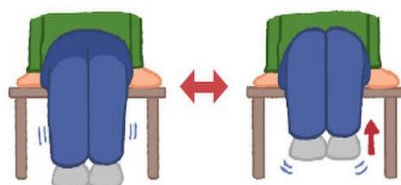
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



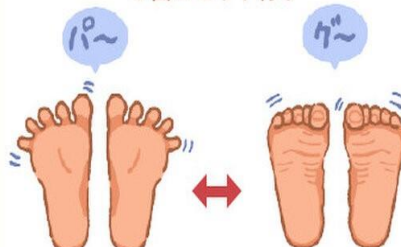
足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



慢性的なむくみ

甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンの産生・分泌が低下し、寒がりになる、皮膚の乾燥、汗をかきにくくなる、便秘、むくみ、体重増加、眠たくなるなどの症状をきたす病気です。

心臓は血液の循環を調節しています。

心臓のポンプの働きが低下すると、全身へ血液を上手に送れなくなります。血液のめぐりが悪くなって水分がからだに溜まり、むくみが起こります。

肝臓で作られるアルブミンというタンパク質は、血液中の水分を一定に保つ役割があります。肝臓の機能が低下してアルブミンが少なくなると、血液中の水分が血管の外へ出やすくなり、むくみが起こります。

腎臓は、からだの水分を調節し、老廃物を尿として排泄します。

腎臓の機能が低下すると、からだの中の余分な水分を尿として排出できなくなり、からだに溜まった余分な水分によりむくみが起こります。

また、ネフローゼ症候群といって、何らかの原因で腎臓に障害が起こり、血液中のタンパク質が尿中へ漏れ出てしまうようになると、血液中のタンパク質が少なくなります。その結果、血液中の水分が血管の外に漏れるようになり、むくみが起こります。

リンパ浮腫

血管と同様に全身に張り巡らされたリンパ管を流れるリンパ液が、なんらかの原因で流れが滞り四肢に溜まった状態をいいます。

原因としてはがんの術後に起こるものが多いです。大腸がん、子宮がん、乳がんなどの手術では、リンパ節を切除したり、放射線治療をして癌の転移を防ぐ必要がありますが、その際、リンパ節を損傷するため、手や足のリンパ液の流れが悪くなって、むくみが起こるわけです。