

Beauty

むくみが起こるメカニズム

むくみとは、体内の組織など血管の外に、余分な水分(血しょう成分)がたまった状態のことをいいます。血しょう成分とは、血液の液体部分で、血液が運んできた栄養分や酸素を、腎臓や肺などの組織に運んでいます。役割を果たした血しょう成分は、通常は血液に戻ります。ところが、何らかの原因で組織液が血管に戻らず過剰にたまると、むくみとなります。その原因の一つは、人間の身体の構造的な問題です。というのは、人間が、4本足から2本足で立って歩くようになり、下半身が心臓から遠くなったことで、汚れた血液を心臓に送り返して浄化させる静脈の負担が大きくなってしまい、その結果、血行が悪くなりやすく、むくみを生じやすい構造になっているのです。

まずは押してみよう!

むくみには、大きく分けて『一時的なもの』と『病気が原因のもの』の2種類があります。接客などの立ち仕事、1日中デスクでパソコンに向かう座り仕事、いずれも1日中同じ姿勢を続ける人が、脚のむくみに悩まされることが多いのは、1日中駆使した筋肉が疲れ、汚れた血液を心臓に戻す力が弱くなるからです。問題は、病気が原因の場合です。むくみが症状となって現れる病気は案外多いのです。むくんでいる部分を押ししても元に戻らない、疲れがいつまでも取れない、めまいや湿疹、発熱、しびれなど、単なる疲労以上の症状が感じられる人は、一度医師の診察を受けてみることをおすすめします。

〈むくみが現れる病気の例〉

●押すとへこむむくみ

- ・全身→肝不全、貧血など
- ・顔→急性腎炎など
- ・下半身→ビタミンB1欠乏症(脚氣)など

●押してもへこまないむくみ

- ・甲状腺機能低下症
- ・膠原病(こうげんびょう)
- ・薬の副作用など

対処法

1日中同じ姿勢を続ける仕事をしている人は、体の同じところばかりを使うことで筋肉疲労が起こりやすくなります。また、長い間じっとしていると血行不良も起こしやすくなります。ときどき姿勢を変えたり、合間を見て伸びをしたり軽いストレッチをするなど、できるだけ体を動かして筋肉の緊張をほどく工夫をしましょう。帰宅後は、温かいお風呂にゆっくりつかるのが良いでしょう。脚のむくみなら、お湯をバケツなどに入れ、足だけ温めてやるのも良いでしょう。顔のむくみなども、よくマッサージしたり、熱いたowelを顔に当てるなどして血行をよくすることが、むくみ解消につながります。特に女性は、もともと冷えやすく血行が悪くなりやすいため、むくみやすいといえます。生理前や妊娠、更年期にもむくむことがあります。時期を過ぎれば自然に戻る場合は問題ありません。ただし、ダイエットなどで栄養バランスを崩している場合は要注意です。同じ部分に負担がかかり過ぎるとむくみが生じやすい…ということは、結局むくみは疲労の現れなのです。十分に休むこと、そしてむくんだ部位を温めて血行を良くすることが、むくみ解消の早道といえるでしょう。

むくみとは?

立ち仕事や座り仕事で、夕方になると脚がむくむという人もおおいのでは?翌朝になってもむくみが消えない、あるいはこれといった原因も心当たりがないのに、何日もむくみがとれない場合は要注意!!むくみには思わぬ病気が隠れていることもあるのです!!

こどものむくみ

大人の場合は、1日の疲労が原因でむくみが生じることが多いが、こどもの場合はまず、病気を疑ったほうが良いでしょう。可能性が一番高い病気が、血中のたんぱく質が尿に流れ出す「ネフローゼ症候群」、腎臓に炎症が起こって尿が出にくくなる「急性腎炎」といった腎臓の病気、その次が心臓病です。また、極端に栄養が低下した場合にも、ひどいむくみが起こります。

National 足元灯

踏み板、一段一段にライトを内蔵してあり、深夜の踏みはずしの心配も少ないですよ!真っ暗の中でも、足元がはっきり見えるのは安心ですね。



夜中にトイレに行く時、廊下等、まぶしい明かりでは目が覚めてしまいがち…刺激の少ない明るさへの配慮を。。。



ショールームで体験してみてください!

今月のレシピ みそすき焼き



材料 | 2~3人分

牛すき焼き用肉 300g
卵 2~3個
焼き豆腐 1パック
エリンギ 1パック
春菊 1わ
長ねぎ 1本
合わせ調味料(赤みそ、しょうゆ、砂糖各大さじ1 みりん大さじ1½ 水大さじ3)

牛脂(またはサラダ油) 適宜
しょうゆ みりん 砂糖

作り方

- ①材料を切っておく。
- ②鉄鍋を熱して牛脂を溶かし、ねぎを入れて強火で焼く。少し焼き色がついたら牛肉を入れ、肉の色が変わったら合わせ調味料を加え、炒め合わせ、エリンギ、豆腐も加える。
- ③エリンギがしんなりしたら春菊を加え、ひと煮立ちしたらしょうゆ・みりん・砂糖で味をととのえる。
- ④卵にくぐらせながら食べる。

いよやかの郷



岸和田にある『いよやかの郷』。「いよやか」とは「森」の中世の読み方だそうです。春は桜、夏は納涼、秋にはもみじ、冬は山々の雪景色…四季が楽しめる良い所です。せせらぎ荘では露天風呂・ジャクジー、何といっても一番は牛滝温泉です。レストランは和風の創作自然料理が楽しめます♪その他、キャンプ場、コテージもあり、ご家族でちょっとした旅行気分が楽しめる場所です!自然とふれあえ、ゆっくり温泉につかって、日頃の疲れを癒す…びったりの場所だと思います。

いよやかの郷	
所在地	岸和田市大沢町 1156
アクセス	阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より 35 分 阪和自動車道「岸和田」出口より 15 分
受付時間	9 時 ~ 21 時
問合せ先	TEL 072-479-2641 FAX 072-479-2617