

足のむくみについて

長時間同じ姿勢の後、足がむくんでしまい悩まれたことはないでしょうか？心臓から遠い足は血液を循環させるのに、足の筋肉が血液を送り出すポンプの役割をします。しかし、日常の中で長時間同じ姿勢や冷え・運動不足・生活習慣の乱れで疲労し筋肉が働きづらくなると血液の循環悪くなり、むくんでしまいます。改善には適度な運動、冷え対策、生活習慣を整えることを意識し気をつけることが予防になります。気を付けていてもむくんでしまった時は、足のくるぶし辺りから太ももに向かって心臓へ戻すように軽く手のひらでさすったり、少し足を高くし就寝していただけるとむくみの軽減に繋がります。むくみには始めにあげたこと以外にもむくみを起こしてしまう原因が隠れていることがあります。多いのは下肢静脈瘤や心臓や腎臓や肝臓などの疾患症状が原因になっていることです。改善しないむくみや別の体の不調がある時は別の原因が隠れているかもしれません。かかりつけ医に早めに相談しましょう。原因を見極めてご自身の体にあった対策と予防を行いましょう。

あんまマッサージ師