



むくみの原因と解消法

筋肉量の少ない女性に多い、脚や顔の「むくみ」。
不快感をすっきり解消して、心も外見もキレイになりましょう！

むくみとは？

むくみとは、静脈やリンパの流れが滞り、余分な水分が血管やリンパ管の外に漏れ出して皮膚の下に溜まってしまう状態のことを言います。

主な原因

長時間同じ姿勢を続けている

立ち仕事・座り仕事など長時間同じ姿勢でいることが多い方は、血行不良になったり、筋肉に疲労が溜まり硬くなるためむくみやすくなります。

塩分・糖分の摂り過ぎ

塩分の多い食事はかりすると、身体の中に水分を溜め込もうとして余分な水分が排出されにくくなります。糖分は体の中に水分を蓄えておく力が強いので、食べ過ぎは禁物です。

身体の冷え

「冷えは万病の元」と言われるように、身体が冷えて血行不良が起こることでむくみに繋がります。

むくみが
続くと…

血液やリンパの循環が悪化し、溜まった老廃物が脂肪に付着することで、痩せにくい頑固な脂肪「セルライト」ができてやすくなります。対策をしっかりとってセルライトを予防しましょう。

解消法

水分を適切に取る

糖分の入っていない水やお茶を常温が温かくして、一口ずつゆっくり飲むのがおすすめ。飲料水から補給するべき1日の水分摂取量は、個人差はありますが成人で約1ℓ～1.5ℓ前後と言われています。

✕ NGな飲み方

一度に大量に飲む

水分を一度に摂り過ぎてしまうと、血液中の水分が余った状態になり、血管の外に出ていきやすくなります。特に胃が活発に働いて水分の吸収率が高まっている食前・食事中・食後や、腎機能が低下する就寝前のが飲みは避けましょう。

歩く

筋肉がポンプのような働きを果たし、足に溜まった血液を心臓まで戻し、血行を促進する効果が期待できます。

足のストレッチをする

むくみを感じたらストレッチで血行を促進させましょう。

- 仰向けに寝て足を高い位置に上げ、足首を回す
- 座り仕事の方はイスに座ったまま、かかとを地面につけてつま先を上下に、立ち仕事の方はつま先立ちでかかとを上下に運動させる etc…

湯船につかる

身体に水圧がかかることで血行が良くなります。また、身体が温まって汗をかくので余分な水分や老廃物が排出されます。

顔に蒸しタオルと冷たいタオルを交互にあてる

温冷効果で血管の拡張と収縮を促します。冷たいタオルで終えましょう。

カリウムを摂る

余分な塩分を排出する効果のある「カリウム」を含む食品を取りましょう。さつまいも・アボカド・ヨーグルト・ほうれん草 など。