



### 吹流し 五月の風を 蹴りに蹴る ~山口誓子~

暦は5月に入りました。あっという間に、2025年も3分の1が過ぎました。4月に続き5月も寒暖差が大きく、急に暑くなる日もあり、春から早めの熱中症対策が必要となるそうです。天気予報を参考に日々の服装や持ち物には気をつけないといけないようです。

さて、今回の社内報では、誰もが経験したことのある「むくみ（浮腫）」についてまとめてみました。



## 水分バランスが崩れると「むくみ」発症！

立ち仕事をすると、夕方には足がパンパンで靴が窮屈に感じることはありませんか？こうしたむくみ（浮腫）は身近な症状ですが、腎臓や心臓などに大きな病気が隠れていることもあります。

### 【むくみのできる仕組み】

ヒトの体の約60%は水分から成ります。40%相当は組織の細胞内に含まれ、5%分は血管の中、残りの15%が細胞の外（組織間隙）の水になります。水分のバランスが崩れて、組織間隙に余分な水が貯留した状態が浮腫で、一般的に「むくみ」と呼ばれています。健康なときに生じる水分バランスの崩れの原因は重力です。長時間立ち続けていると、水分はどんどん体の下方に向かい、足のむくみとなりますが、翌朝には改善します。

顔やまぶたのむくみも重力と関係があります。食事で塩分やアルコールを摂り過ぎると、体内に水分が貯留します。寝ている間に下半身の水分が頭部に戻り、朝起きたときにむくみとなります。

むくみが出て時間が経つと消えるなど、1日の中で変化するのは健康的なむくみです。その一方で「常にむくんでいる」「程度が悪化している」「まぶたがずっと腫れている」といった場合は医師に相談する必要があります。



### 【問題のあるむくみ】

すねの前側の骨の上を指で押すと凹みが残る「圧痕性浮腫」もよく見られます。むくみの程度を凹みの深さや戻る時間で判断でき、一般の人の場合、軽く押した跡が30秒以上続く場合は要注意です。むくみが全身の皮下組織に起こる場合は全身性浮腫と呼ばれ、心臓や腎臓、ホルモンの異常で起こることが多いそうです。

腎臓は体内の水と塩分の量を調節している臓器で、慢性腎臓病などが進むとむくみも悪化します。心臓は全身から戻ってきた血液をくみ上げるポンプ役です。慢性心不全など心臓の病気が進むと、血液が心臓に戻りきらず、体液を増やしてむくみとなります。尿量の減少や尿が泡立つタンパク尿といった腎臓の病気の兆しや、息切れや動悸などの心臓の病気のサインが見られたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

全身性のむくみに対し、片足や片腕だけが急に腫れることもあります。痛みや熱が生じる場合は局所性の浮腫の可能性もあります。静脈が詰まって起こるエコノミークラス症候群などのほか、感染や免疫反応の異常によって起こる血管の炎症が原因のこともあります。

### 【すぐにできるむくみ対策】

これら様々なむくみの知識を持った上で、日常のむくみ対策に取り組みましょう。大切なのは同じ姿勢を長時間続けないことと運動です。ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」ともいわれます。踵で着地し、つま先でぐいと蹴るウォーキングで、足にたまった体液を心臓に戻すことができます。ふくらはぎのストレッチもその機能を高めてくれます。デスクワーク中に気軽に取り組める踵を床に付けてつま先を上下させるといった簡単な動きでも、ふくらはぎのポンプ機能は働くそうです。立ち仕事の人には、膝から下のむくみを改善する弾性ストッキングの着用も有効です。帰宅後のケアは、まず足浴を含めた入浴で血行を改善します。横になり足を高めにして休むのもいいそうです。ストレッチやリンパ管を通じて水分を血管に戻すセルフマッサージ「リンパドレナージュ」もお勧めです。塩分控えめの食事や適量の飲酒なども心がけましょう。睡眠時には足先を若干高くするための足枕やクッションを使えば、翌朝すっきりとした足に出会えるはず。 (日経新聞コラム参照)

### こんなときは医療機関で相談を！

- 足のむくみが翌朝も改善しない・悪化する
- 片足だけ急に腫れて、痛みや熱がある  
(深部静脈血栓症：エコノミークラス症候群かも?)
- 息切れや動悸、胸の苦しさをを感じる(心疾患の可能性)
- 体重が数日で増える、尿の量が減る、尿が泡立つ  
(急性の腎臓病の可能性)
- 顔、特にまぶたのむくみが改善しない



## 編集後記

新年度がスタートしてから約1か月。5月の連休明けに「なんだか気分が落ち込む」「やる気が出ない」と感じる「五月病」になってしまう人がいます。病気ではないのですが、気分の落ち込みや体調不良など不調をきたす状態のことを指します。欧米では8月末～9月に新年度が始まるため、「五月病」はありませんが、同様のものがあります。夏休み明けの9月頃に「五月病」と同じような症状の人が増えるので、「September blues」というそうです。「September」は9月、「blue（青）」は憂鬱な精神状態のことを意味します。

