

## 足(脚)のむくみを改善しよう

コロナ禍による運動不足などで、足(脚)のむくみを訴える人が急増しています。足のむくみは、一般に立ち仕事やデスクワーク(座りっぱなし)などで同じ姿勢を続けると足の組織液(水分を含む血液やリンパ液など)の循環が悪くなり、細胞のすき間などにその組織液が停滞することで発症します。また、睡眠不足や疲れがたまった時にも起こりやすくなります。

むくみを放置すると、歩みにくい・体がだるく重い・疲れが取れにくいなどの症状につながってしまいます。さらに、年中慢性的に足がむくむ人は、慢性下肢浮腫や下肢静脈瘤・心不全・腎不全になる可能性もありますので注意が必要です。重症化・慢性化する前に積極的に足のむくみ改善に取り組みましょう。



有限会社 平岡健康開発研究所  
平岡鍼灸整体・PNF療術院

〒515-2335  
松阪市嬉野算所町502番地  
TEL.0598-42-8880  
FAX.0598-42-8866  
☑hiraoka-max@theia.ocn.ne.jp

健康運動指導士や(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員など幅広い資格、豊富な経験を生かして、運動指導を行われている。

公式HP  
<https://hiraoka-max.cc/>



足のむくみ解消について、動画でも説明していますのでご覧ください。(YouTube)



◀前編



後編▶

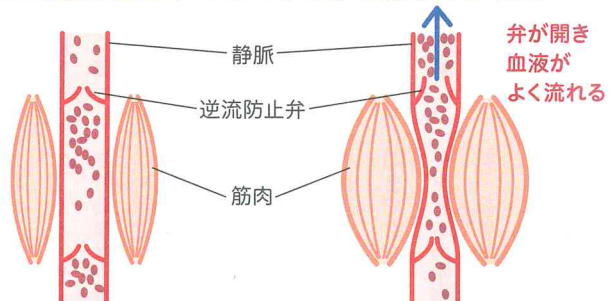
## 運動による改善方法

足首を積極的に動かしましょう。そうすれば、ふくらはぎの静脈の血液が「筋ポンプ」の作用で心臓に送り返されるためむくみにくくなります。

### ※筋ポンプ作用

全身の筋肉は運動することで、収縮と弛緩を繰り返す。静脈は動脈にはない逆流を防ぐ「弁」があり、筋肉が収縮すると弁が開き血液を押し上げる作用がある。これが筋ポンプ作用。

### 第2の心臓と言われるふくらはぎの筋ポンプ作用



#### 筋肉弛緩

運動せず  
静かに立っている時

弁が開かないため、血液が滞留して血のかたまりができやすい

#### 筋肉収縮

運動した時

血管が筋肉の収縮によって圧縮されるため(筋ポンプ作用※)、弁が開いて血液が心臓方向に勢いよく流れる