

知っ得！

下腿の筋ポンプと^{むくみ}浮腫みと足冷えの関係

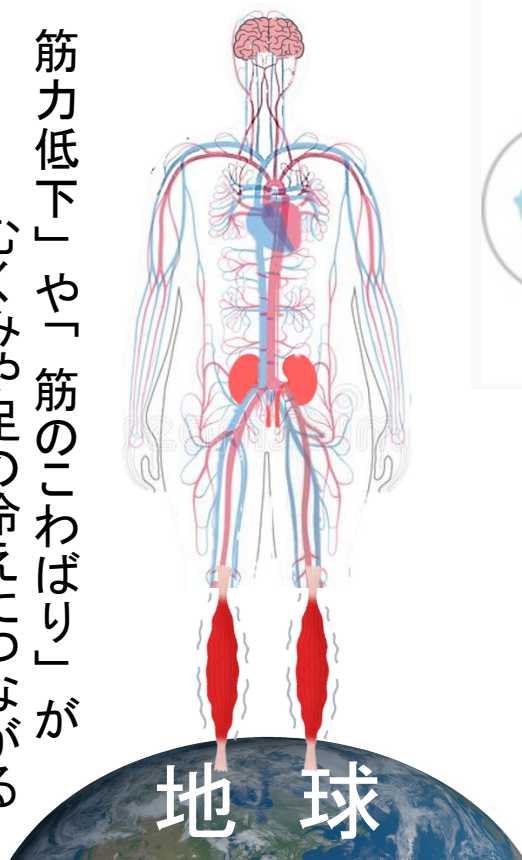


知っ得！

むくみ

下腿の筋ポンプと浮腫みと足冷えの関係①

足の「筋力低下」や「筋のこわばり」が
むくみや足の冷えにつながる



＜足の冷え＞

心臓から送り出された血液の温度は足元では外気温の影響で冷やされることもあります（足冷え）。また筋肉の筋温は動くと高まり流れている血液を保温することで足冷えを防止します。

＜浮腫み（むくみ）＞

下腿の筋肉が動かないと筋内に水分がたまって筋ポンプ作用を低下させてしまいます。すると血液は心臓に戻り難くなり、脚全体への浮腫みが生じてしまいます。

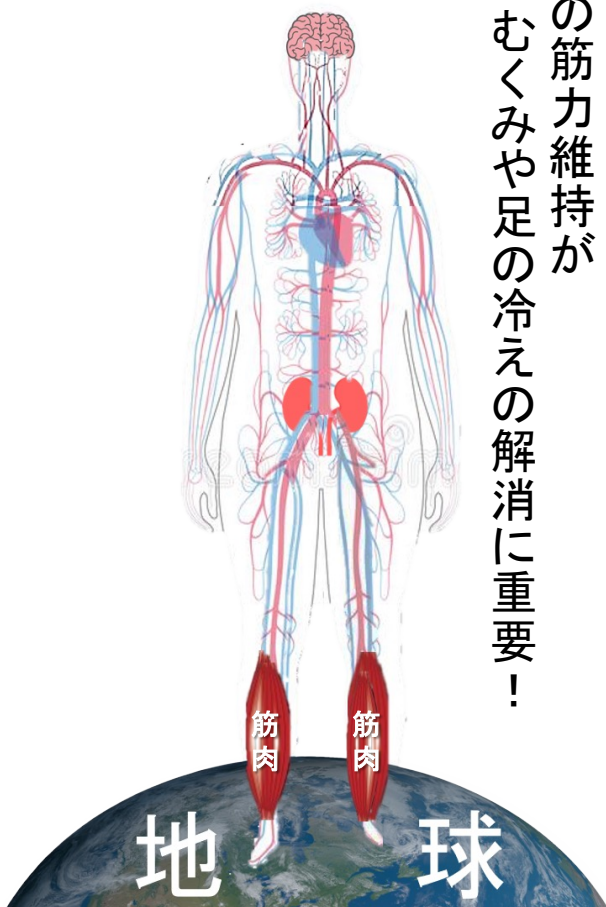


知っ得！

むくみ

下腿の筋ポンプと浮腫みと足冷えの関係②

足の筋力維持が
むくみや足の冷えの解消に重要！



＜足の冷えの予防＞

筋温は動くと高まります。これは暖かいお湯を入れた湯タンポのように筋肉内の水分(70%)が温められ冷え難い体となるのです。もし座りっぱなしの時間が長いなら、その解消も冷え性予防です。



＜浮腫み(むくみ)の予防＞

浮腫みの予防は、ストレッチが効果的です。左図のように座って足首を曲げたとき、ふくらはぎの張りやこわばりを感じたらストレッチで改善が予防です。