

むくみや冷え

下肢の血管のはなし

心臓から送り出された血液は、動脈という太い血管を
通って身体のすみずみに送られています。これによ
って、血液に含まれている酸素や栄養が全身に届けら
れているわけです。今度は、全身に行きわたった血液が老
廃物などをのせ、静脈を通して心臓に戻されます。こ
うして血液は身体を循環しています。しかし、足に届いた
血液は心臓に戻りにくいのです。それは地球にある重
力が原因。足は身体の一歩下にありますから、重力に
逆らって血液を戻すのが難しいのです。足は基本的
に常に血液がうつ滞(停滞する)状態。ほぼ100%の
人がそうです。血液のうつ滞によって、余分な血液な
ど水分が足に滞ってむくみや起きたり、新しい、温か
い血液が入りにくくなることで、冷えが起るので
す。

足から血液を押し上げる役割を果たすのが、ふくらは
ぎです。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、その
筋肉を収縮させることで、筋ポンプの作用が生まれ
るわけです。デスクワークなどで座っている時間が長い
ときはもちろん、立ち仕事をしているときも、ふくらは
ぎの筋肉はほぼ動いていませんから、むくみや冷えが起
こりやすくなります。

下肢静脈瘤

膝の裏や、ふくらはぎ、太ももの裏側を見てみましょう。
皮膚の表面に、蜘蛛の巣のように血管が広がっていたり、
浮き上がって網目のようになっていませんか？実はそれ
「下肢静脈瘤」という病気。その名前の通り、下肢(足)のこ
この静脈に血液が滞り、血管がふくらんだ状態になるも
のです。これは多くの人に起きるものです。ただ、下肢静
脈瘤には軽症から重症まで幅があり、先述の蜘蛛の巣状
や網目状のものは軽症。血管が瘤のようになるまでふく
らんでしまうと重症で、手術が必要になります。
下肢静脈瘤は、静脈を流れる血液が逆流すること起
ります。

それは、静脈の中にある弁が壊れてしまうからです。左右
の足にそれぞれ50個ほどあるその弁は、いわゆる逆流防
止弁。正常な状態であれば血液を心臓まで戻しますが、壊
れてしまうと逆流が起こり、静脈に血液が滞ってしまうの
です。

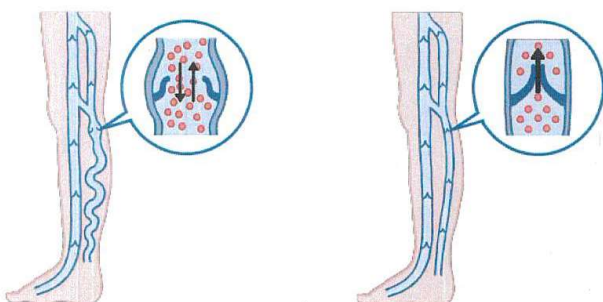
こんな症状はありませんか

**見た目の血管の変化はなくても
下肢静脈瘤の可能性が!**

- 夕方になると、足が重だるい
- 足が疲れやすい 特徴
- 足がつりやすい
- 足にかゆみがある
- 湿疹がでやすい
- 傷が治りにくい、薬を塗っても治りにくい
- 赤く腫れあがることもある
- 皮膚が黒ずんでいる

血液が心臓に戻らず 逆流してしまう下肢静脈瘤

弁はひとつ壊れると、ほかにも負担がかかりどんどん壊れてゆきます
今ある弁を守ることが大切!



カーフレイズ (腓腹筋)

むくみ・冷え・下肢静脈瘤
どれも血液を巡らせることが
対策になります。



- ① 壁などに手をつき、膝を伸ばした状態でつま先立ちになります。
 - ② 膝を伸ばしたままかかとを下げてふくらはぎやアキレス腱を伸ばします。
- ※10回×2～3セットを目安に