

悩んでいる人が多い足の浮腫みについて調べてみました。

【今回のテーマ】 浮腫む（むくむ）って何？

<簡単に言うと>

「血管から染み出た水分が血管に戻らないから浮腫むのだ。」

疑問が??



疑問1 なぜ水分が血管から染み出るのか？

血液が運んだ栄養や酸素を細胞に運ぶため

疑問2 戻れない水分はどうしてる？

血管と細胞の間（組織間液という）に細胞から出た排泄物を持った水分として溜まっている。

排泄物が溜まるから痛みが出る

浮腫みに効果的な運動

両足をそろえ、

ゆっくりつま先とかかとを交互に上げる



かかと上げる



つま先上げる

疑問3 なぜ染み出た水分が血管に戻れないのか？

- ・心臓のポンプ機能が低下する。
- ・足の筋肉量が減る。また、筋肉を動かすことが少ないので、血液を上押し上げる働きが弱くなる。
- ・皮膚の張りが弱まり、細胞が余分な水分を静脈に押し戻せない。

かかと上げ運動。タオルギャザー

弾性ストッキングを履く

何か知りたいことや疑問のリクエストをお待ちしております。