



浮腫（むくみ）について

浮腫とは？

細胞組織に水分が溜まって腫れてしまう状態のことを、浮腫＝むくみと言います。今回は、浮腫についてお話いたします。

なぜ水分が溜まってしまうのか？

人間の体には、動脈・静脈・リンパ管が張り巡らされています。まず心臓がポンプの役割を果たして、血液を動脈に送り、身体の隅々まで酸素と栄養を届けます。酸素と栄養を届けた後は、細胞で使われた二酸化炭素や老廃物を回収し、静脈やリンパ管を通して心臓に戻ります。この時に静脈の働きが悪いとリンパに送られる水分が増えてしまいます。それが浮腫となって身体に現れてくるのです。

浮腫の原因は？

原因は様々で、浮腫の起こっている場所によって全身性浮腫と局所性浮腫に分けられます。

全身性の浮腫の原因	局所性浮腫
1. 心臓病（心不全を伴う心臓性浮腫）	1. 静脈性（上大静脈症候群、深部静脈血栓症）
2. 腎臓病（腎炎・腎不全に伴う腎性浮腫）	2. リンパ性（リンパ管閉塞→癌性、術後など）
3. 肝臓病（肝硬変に伴う肝性浮腫で腹水を伴うことが多い）	3. 炎症性（火傷、日焼け）
4. 甲状腺機能低下症に伴う下腿（ふくらはぎ）浮腫	4. 外傷性（打撲、捻挫、骨折）
5. 栄養障害性浮腫（食事が取れなくなり、血液中のたんぱく質が低下した状態）	5. 血管神経性浮腫
6. 薬剤性浮腫（非ステロイド炎症物質 NSAIDs、副腎皮質ステロイド、エストロゲン、経口避妊薬などの副作用によるもの）	
7. 妊娠に伴う浮腫	
8. 生理周期に伴う浮腫	

上記のように、原因は様々ですので原因となる疾患の治療が大前提となるため、思い当たることがある方は、病院を受診し、医師に相談するようにしてください。

リハビリで浮腫を改善しようとする理由

筋肉は、収縮と弛緩がポンプのように働くので血管に圧力をかけ、四肢末梢まで静脈血流を心臓に戻す働きがあります。

足の浮腫に対するリハビリの紹介

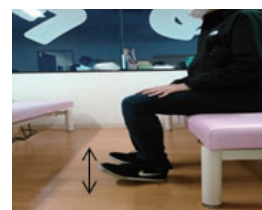
まずはお水をコップ1杯飲んでから行うと血液循環の助けとなります。

つま先あげ運動

- ① まずは右の写真のように軽く10回つま先を上げ下げしましょう。
- ② ①が終了したら今度は、つま先を上げたまま10秒間キープしましょう。
- ③ 最後にもう10回つま先を上げ下げしましょう。

かかと上げ運動

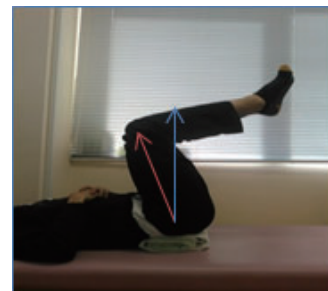
- ① まずは右の写真のように軽く10回かかとを上げ下げしましょう。
- ② ①が終了したら今度は、かかとを上げたまま10秒間キープしましょう。
- ③ 最後にもう10回かかとを上げ下げしましょう。





自宅用のリハビリ

- ① 仰向けで足を心臓よりも高く上げましょう。足を上げているのが大変な方は、腰のあたりに枕を置いてみてください。
- ② 足を上げる高さは、膝が腰と同じくらい（股関節よりもやや膝の方が高く）にすると腹筋の力が抜けやすく、足を上げているのが苦にならないと思います。足を上げている状態が、楽な姿勢で約1分間そのまま足を上げてリラックスしてください。
- ③ 下の写真のように、つま先上げとつま先下げ運動を座って行う方法と同様の回数を行ってください。

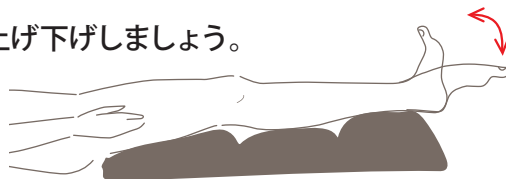


- ④ 最後に②の姿勢で1分間そのまま足を上げてリラックスしてください。



座った姿勢を保つことが困難な方、寝たきり、介護が必要な方のリハビリ

- ① 右の写真のようにクッションや布団を丸め、足を心臓よりも高くする（10cm程度）。軽く膝関節と股関節が曲がる程度が目安です。時間は、むくみの状態を確認しながらで良いです。
- ② 足首を動かせるようであれば、下の写真のようにつま先を上げる運動と、つま先を下げる運動を行ってください。
- ③ 軽く10回つま先を上げ下げしましょう。



- ④ 終了したら今度は、つま先を上げたまま5秒～10秒間キープしましょう。次につま先を下げたまま5秒～10秒間キープしましょう。
- ⑤ 最後にもう10回つま先を上げ下げしましょう。

浮腫は、生活や仕事の状況により同じ姿勢を長時間とることで、慢性化しやすくなります。なかなか改善しない場合は、様々な原因が考えられますので、早めに病院を受診して、早期改善を目指しましょう。

2019年7月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは



医療法人社団 めぐみ会

めぐみ訪問看護ステーション



医療法人社団 めぐみ会

杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ
テーション

多摩
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 4階

杉並
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F