

## 気圧の変動が激しい春はむくみの季節!? 低気圧の日は『春むくみ』に要注意!! ～ 解決のカギはむくむ前からの“温め”と“炭酸入浴” ～

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、1年の中でも気圧が変動しやすい春に多くみられるむくみを特に“春むくみ”と名付け、“春むくみ”を予防するための事前ケアや日頃からの予防法・解消方法をご提案します。

### ■“春むくみ”には事前からの予防ケアが新常識!!

東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生は“春むくみ”について次のように述べています。

『むくみとは、血管の外側の細胞間に余分な水分が溜まった状態を指しますが、実はむくみのタイミングと気圧は密接な関係があるのです。雨の日は、なんとなく身体がだるいと感じることはありませんか？私たちの身体は気圧が低いとだるさや倦怠感を引き起こしやすくなります。さらに春は三寒四温※で寒暖差が激しくなります。この寒さと暖かさが繰り返されることで自律神経が乱れ、血流が滞り、結果的にむくみにつながります。春は気圧の動きが活発になる時期です。特に、雨や曇りの日は気圧が下がり、むくみの症状を感じやすいタイミングになるため、むくむ前からの対策を心がけましょう。また、春は薄着になる機会が増えるため、むくみの原因となる冷えにも注意が必要です。』

※寒い日が3日ほど続いた後に、4日ほど温暖な日が続き、また寒くなるというように7日周期で寒暖が繰り返される現象のこと。



「春むくみ」対策としては、むくんでしまう前に実践する予防ケアと、むくんでしまった後に実践する応急ケアがあり、川嶋先生は次のようにアドバイスしています。

### ■予防ケア編1 身体を部分的&全体的に温める方法

#### ① 足のむくみ予防には、温熱シートや湯たんぽで太腿を温める

多くの人が感じる足のむくみは、大きな筋肉がある太腿を温熱シートや湯たんぽで温めるのが効果的です。筋肉には多くの血管が通っているため、筋肉を温めると全身の体温を効果的にあげることができます。すると、水分の排出に関わる腎臓の血流が促進され、余分な水分が出ていきやすくなります。

#### ② 顔のむくみ予防には、蒸気(スチーム)を含んだアイテムで温める

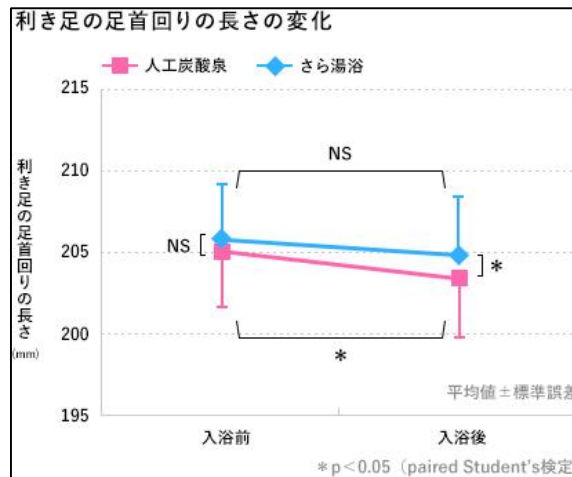
レンジで温めたタオルや蒸気(スチーム)を含んだアイテムを顔にあてると、乾いた熱よりも熱を深く広く伝えるため、血流が促進され、むくみ予防に効果があります。特に、むくみやすい目のまわりは温めケアで血流を促進させましょう。

### ③ シャワーだけは厳禁！ ゆったり入浴、さらに炭酸入浴で効果 UP！

入浴はシャワーだけでなく、38～40℃程度のぬるめのお湯に10～20分浸かりましょう。お湯の水圧によりむくみが改善します。さらに効果を高めたい方は炭酸入りの入浴剤の活用をおすすめします。炭酸は血管を拡張し、血流を促進するため、むくみ改善効果が期待できることが報告されています(花王と武庫川女子大学の研究より)。

#### ■炭酸入浴による足のむくみ解消効果

40℃のさら湯に5分間入浴すると利き足の足首まわりの長さ(むくみの程度を示す)は減少しますが、同条件で人工炭酸泉に入浴することにより、さら湯に比べ有意に足首まわりの長さが減少する(むくみを有意に改善する)ことがわかりました。



#### ＜測定方法＞

さら湯、人工炭酸泉の2通りの湯への入浴(40℃、5分間)により、入浴前後の利き足の足首回りの長さを計測。

これらの予防方法は、むくんでしまった後のケア方法としても有効です。

### ■予防ケア編 2 習慣を変えることでのケア方法

#### ① 足を意識して上げ、もみ出し、伸ばす

重力の影響で血液は下にいってしまいます。心臓まで押し戻すために意識して足をあげたり、手でふくらはぎを太ももに向かってもみ出したり、伸ばしたりしましょう。

#### ② 塩分摂取量を減らす

日本人の塩分摂取量は1日12gが目安といわれていますが、むくみ対策には10g以下が望ましいです。ラーメンのスープは飲まないようにするなど、手軽にできることから始めましょう。

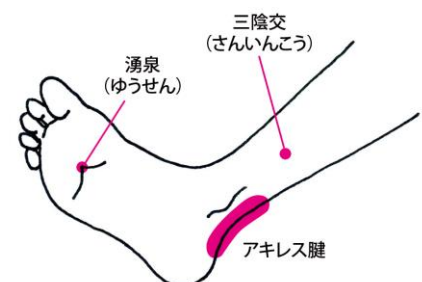
#### ③ ずっと同じ姿勢でない

デスクワークの方は座ったままですと血流が滞ってしまうため、1時間に1回は立ち上がり、歩くことを心がけましょう。また、雑誌などを丸めて足元でごろごろさせるのも効果的です。

### ■応急ケア編 むくみに効く！ マッサージとツボ押しの方法

#### ① 足のむくみ

アキレス腱には腎経を活性化させるツボがあるため、伸ばすようにして軽くもみましょう。この他、腎経、肝経、脾経につながっている「三陰交」や腎経に効果がある「湧水」といったツボを押ししたり、ドライヤーの熱を当てたりする等刺激を与えるのも効果的です。また予防として、朝に靴下やストッキングをはく時に、寝転がり、仰向けになって足を上げた状態ではくことで、その日1日のむくみが軽減されます。



## ② 顔のむくみ

耳を上、横、下にそれぞれ引っ張ることで首から上の血行がよくなり、顔のむくみに効果的です。また眉上を軽く押さえて上へ少しあげてみましょう。目がすっきりします。



### 《ミニコラム》

日々の生活で“気圧”を気にする人が増えてきています。最新スマートフォンの中には気圧を測るセンサーが内蔵されており、専用アプリをダウンロードすることで気圧を確認できる製品もあります。また、地域を設定することで気圧予報を見ることができるアプリケーションも登場しています。

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

川嶋 朗(かわしま・あきら) 東京都出身  
医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医



北海道大学医学部医学科卒業、医師。  
東京女子医科大学大学院医学研究科修了、医学博士。  
ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院に留学。  
2003年、日本の大学病院初の統合医療診療を行う  
「東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック」を開設し  
所長に就任。

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 教授  
東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当  
日本内科学会認定総合内科専門医  
日本統合医療学会(IMJ)理事、認定指導医

#### 著書

『心もからだも「冷え」が万病のもと』(集英社新書)  
『冷え取り美人』(アスペクト)  
太らない病気にならない体の作り方(実業之日本社)  
『やせる！冷え取り習慣 66』(講談社)  
『体を温めて健康になる 100 の法則』(リイド社) 等

#### ●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014 年 9 月 1 日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

#### ●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）  
（50 音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）  
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）  
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）  
福田 千晶（内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）  
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014 年 9 月 11 日 OPEN）