

いちりん通信

No.14

浮腫の原因と改善



歩きにくい、転びやすい原因の一つに、浮腫があります。
浮腫には様々な原因があり、それぞれに改善方法が異なります。
今回は、特にマッサージの効果が出やすい症状をご紹介します。

その1 運動不足による筋ポンプ作用の低下

ご高齢の方に多く見られる症状です。足の筋肉が良く動いていると、筋肉のポンプ作用が働き、血液やリンパ液をしっかりと循環させてくれます。しかし日常的に動きが減ってしまった場合、筋力が低下し、筋ポンプ作用も低下します。本来の流れが滞り、足の甲・足首・ふくらはぎなどがむくんでしまうのです。

この場合、マッサージや運動療法が効果的です。マッサージで足先から上の方へと循環を促します。また、運動療法で筋力回復をはかり、筋ポンプ作用を回復させて、浮腫を改善します。

その2 疲労による自律神経の失調

運動不足を気にされて、しっかりお散歩をしているのに、むくんでしまうという方もいらっしゃいます。外出したり、動いた後にむくんでしまうのです。

動いて疲労したことにより、交感神経と副交感神経のバランスが悪くなってしまう場合があります。交感神経は血液やリンパ液の流れを促進する働きがありますので、この働きが悪くなると、流れは滞ります。このような場合にも、マッサージが効果的です。

マッサージで疲労物質を除去し、疲労回復を促します。更に交感神経を刺激し、血液やリンパ液の流れを促進して、浮腫の改善をはかっていきます。

(S・H)

