

足のむくみを素早く取る方法



そもそも脚のむくみの原因は？

からだのなかで、もっともむくみが起こりやすいのが脚です。むくみの原因は主に下記の二つがあります。

原因 1

脚は心臓から遠い位置にあって血液の流れが悪くなりやすいこと、重力の関係で水分がたまりやすいからです。脚のむくみは一般的に、立ち仕事の人に多い症状ですが、実はデスクワークの人にもよくみられます。どちらも同じ姿勢を続けることで、脚の組織液（水分を含む血液、リンパ液など）の循環が悪くなり、細胞のすき間などに水分が停滞するからです。

原因 2

疲れがたまったり、睡眠不足になったときなどにも、脚のむくみが起こりやすくなります。これは血液を送り出す心臓の働きが低下するためです。中高年になって脚の筋力が低下した場合にも、むくみが起こりやすくなります。脚の筋肉（とくにふくらはぎ）は、血液を心臓に戻すポンプの役割をしているため、筋力が低下すると血液がうまく戻らなくなり、血液中の水分が停滞するからです。

こうした脚のむくみの多くは、一過性のもので、ひと晩寝ると治まる程度なら、あまり心配はありません。

注意したいのは、病気が原因となる脚のむくみです。原因には、心臓や肝臓、腎臓など、さまざまなケースが考えられます。むくみから重大な病気が発見されることもあるので、なかなか治らない場合には受診しましょう。



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて地域の皆さんに健康で居てもらうことがこのニュースレターの目的です!

骨盤調整×食事×運動で再発しない健康な身体作りをサポート
きたすま接骨院 院長 原 健司



きたすま接骨院
TEL.078-647-7838

〒654-0103
兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1
スカイコーポ101

