

KUMASOU

訪問リハビリコラム

12月号

# “浮腫(むくみ)の原因と対処法”

身体がむくむことがあると思いますが原因は様々あります。

## 原因

1. 低栄養(低アルブミン血症)  
血中のアルブミンが減ることによって血管外に水分が出てしまう。  
圧迫してから元に戻るまでが早い
2. 塩分過剰摂取  
塩分(ナトリウム)を多量に摂取することで細胞内液が細胞外に出てしまう。
3. ケガや手術に伴う循環不良
4. 心不全、腎不全  
心不全により心うっ血を起こすことや腎不全により排尿が減ることによって起こる。圧迫してから元に戻るまでが遅い

などが挙げられます。

## 対処方法

- ・ 足首を上下に動かす運動  
1秒に1回のリズムで行うのがおすすめ。
- \* しっかり踵部を伸ばすように意識
- ・ 弾性ストッキングの着用
- ・ 下肢挙上  
寝る時は下肢を心臓より高くして寝る  
\* 心不全の方は心臓に負担がかかるためNG
- ・ 低栄養の場合は高タンパク食品の摂取、塩分過剰摂取の場合は薄味を心掛ける。

