

食養生 体がむくみやすい

むくみは生活習慣病と関係しています。サイズの合わない靴や服は血行を悪くしてむくみの原因になります。立ち仕事やデスクワークで長時間同じ姿勢をとり続けないように、こまめにカラダを動かしましょう。冷房などでカラダが冷えると、血液の循環が悪くなって心臓に負担をかけたり、腎臓の働きが低下してむくみやすくなります。

カラダの中の水分は、約67%が細胞内に、約33%が細胞外に存在し、細胞外の水分の25%が血管内、75%が細胞間質に分布しているといわれています。肝臓、腎臓、心臓といった内臓機能の低下や栄養失調のため、血液中のアルブミンが減少してしまうことがあります。アルブミンが減少すると、血液の浸透圧が低下するため、血管内の水分が外にもれてしまいます。



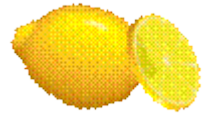
・血漿浸透圧が低下する病態・・・アルブミンの低下(肝不全、ネフローゼ)

・毛細血管内の水圧が上昇する病態・・・心不全、腎不全、静脈閉塞など

女性に多いのは、甲状腺機能低下症で、むくみのほかに、だるさや冷えなどの症状があり、病状が進むと、咽が腫れてきます。・血漿浸透圧が低下する病態・・・アルブミンの低下(肝不全、ネフローゼ)

・毛細血管内の水圧が上昇する病態・・・心不全、腎不全、静脈閉塞など。

また、鶏手羽や豚足、ふかひれなどに含まれるコラーゲンをとりましょう。コラーゲンは体内に入ると、ビタミンCのサポートによってたんぱく質に合成されるため、ビタミンCの多いキウイ、レモン、みかん、イチゴなどの果物、大根やきゃべつなどの野菜もとりましょう。

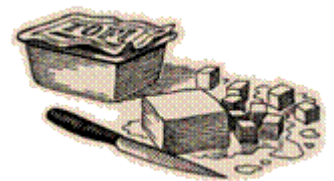


腎臓の機能が低下してむくんでいる場合は、塩分の摂取を控えバランスの良い食生活を心がけましょう。カリウムの多いバナナやじゃがいもは、摂り過ぎた塩分を体の外に出してくれます。

寝ている間は腎臓の働きが弱まるので、寝る前に水分をたくさん水分をとると、翌朝むくみやすいので注意しましょう。また、長時間同じ姿勢を続けて夕方むくむ時は、こまめに体を動かす、ストレッチなどの軽い運動で血流を良くするよう心がけましょう。

女性に多いのは、甲状腺機能低下症で、むくみのほかに、だるさや冷えなどの症状があり、病状が進むと、咽が腫れてきます。

むくみの予防・改善には、肝臓、腎臓、心臓といった内臓の機能や細胞壁を強化することが必要です。内臓や細胞壁の構成成分であるたんぱく質を、魚介や肉、卵、牛乳、大豆、大豆製品からとりましょう。



【むくみによい主な食材】

大豆、大豆製品、豆腐、納豆、黒豆、黒ごま、卵、牛乳、鶏手羽、豚足、小豆、はとむぎ、くるみ、かぼちゃ、大根、山芋、しじみ、きゅうり、キウイ、レモン、みかん、イチゴ、すいかなど。

