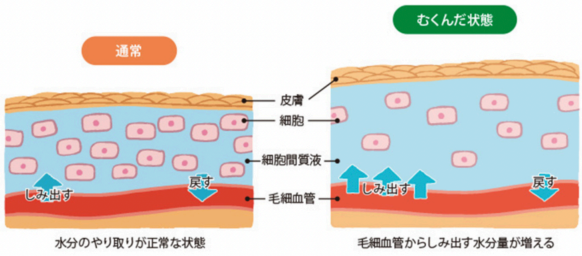
寒い時こそ！今すぐ行えるむくみ対策

むくみは、血液中の体液が血管外に濾出するなどして、皮下組織に水分が過剰にたまった状態です。原因としては、筋肉不足や冷え、塩分の過剰摂取、座りっぱなし・立ちっぱなしの姿勢、自律神経の乱れなどがあります。今回はむくみ予防・改善方法をご紹介します。



（引用　沢井製薬株式会社）

食事

- ✓ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をこころがける。
- ✓ 脂質や糖質の多い食品は控える。
- ✓ 減塩を意識する。（減塩の方法はこちらをチェック）
- ✓ 冷たい食品やカフェインの過剰摂取を控え、体を温める食べ物や飲みものを取り入れる。

- ビタミンＥを含むもの・・・ナッツ類（アーモンド、ピーナッツなど）、植物油（コーン、大豆、サフラワー油など）、西洋カボチャ、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草など。

- たんぱく質を含むもの（筋肉量が少ない方は特に）・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など。

- 加熱もしくは乾燥させた生姜（ショウガオール）

生活習慣

- ✓ シャワーで済ませず、湯船につかる。
- ✓ エアコンや衣服で体温調節する。
- ✓ 運動習慣をつける。（血行促進には有酸素運動、筋力アップには筋トレがおすすめ）
- ✓ 長時間座りっぱなし・立ちっぱなしの時には、こまめにストレッチをする。
- ✓ 喫煙習慣がある場合、禁煙・減塩する。

- ✓ 規則正しい生活をし、質の良い睡眠をしっかりとる。
- ✓ ストレスや疲労をためない。

むくみチェックリスト

チェックの数が多いほど浮腫んでいる可能性があります。
前述のむくみ予防・改善方法を実践しましょう。

- □ 手足が冷えている
- □ 肩こりを感じる
- □ よく頭痛がする
- □ あまり汗をかかない
- □ 運動不足だ
- □ たちっぱなし・座りっぱなしで過ごすことが多い
- □ 味の濃いものが好き
- □ 疲れやすい
- □ ストレスを感じやすい
- □ 脂っこいものが好き
- □ 甘いものが好き
- □ 食事の時間が不規則
- □ 食事を抜くことが多い
- □ お酒が好きでよく飲む
- □ 立ちくらみがする
- □ 足が痺れることがある
- □ トイレによく行く
- □ 全身のだるさがある
- □ 足が重たい
- □ シャワーで済ませることが多い
- □ 痩せている
- □ 太っている
- □ 薄着のことが多い
- □ 不規則な生活をしている
- □ コーヒーが好き
- □ たばこを吸っている
- □ 睡眠不足である
- □ ダイエットをしている