

むくみ(浮腫)とは、血液中の水分が血管の外に漏れ出して、皮膚の下の組織にたまった状態です。足のむくみ(下肢浮腫)には、心不全や腎臓病、甲状腺ホルモンの減少、低栄養、一部の高血圧治療薬の副作用などが原因で、左右対称に起きる全身性のもので、通常左右差がある局所性のもので2種類があります。局所性のもものは、子宮がんや卵巣がん、前立腺がんなどの手術で足の付け根のリンパ節を取ることでリンパの流れが悪くなることによるリンパ浮腫、下肢の浅いところの血管が膨らむ下肢静脈瘤や深いところの静脈に血の固まりができる深部静脈血栓症で静脈の血の流れが悪くなることによる静脈性浮腫、脳卒中による麻痺や股関節・膝の変形などで活動性が低下することによる廃用性浮腫などがあります。

治療可能な病気が原因の場合は、投薬や手術などを受ければよくなります。最近はコロナ禍で外出することが少なくなり、家でソファーに座って一日中テレビを見たり、パソコンでゲームやインターネットをしたりすることが多くなった結果、静脈性浮腫となり、下肢浮腫がひどくなるケースも少なくありません。そんな場合は、膝から下に布団や枕を置いて足を高くして寝る、ふくらはぎを下から上に向かってマッサージをする、いすに座った状態で左右交互にかかとやつま先を上げ下げする、立って壁に向かって手を突きつま先立ちになるなどの運動をしてください。足首からふくらはぎを圧迫する弾性ストッキングや着圧ソックスを朝から晩まで着用するのも効果的です。