



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2019年2月号
Vol.250

気温の変動が激しい中、体調等崩されていないでしょうか？最近では働く妊婦さんが増えていることもあるため、中期からむくみが出てくる方が多くなっています。今回は**むくみ**についてお話しします。



～むくみの原因～

妊娠すると、赤ちゃんの血液を確保するために身体の血液量がアップします。特に妊娠後期は血液増加量のピークとなり腎臓の負荷が大きくなりむくみやすい傾向にあります。また、エストロゲンというホルモンの作用により非妊娠時より水分をため込みやすい体に変化します。これらの理由とともに日々成長する赤ちゃんによって骨盤内は圧迫され下半身の血液が心臓の方へ戻りにくくなり、より下半身がむくみやすくなるというわけです。

その他、長時間の立ち仕事、デスクワークなど同じ姿勢を続けることで体内の血液循環が滞りやすくなります。

～むくみの解消～

* 下肢のケア *

下肢の循環をよくして老廃物を流す。

- ◆ 15-20 cm程度枕などで足を少し高く上げて寝る。
- ◆ くるぶしより上の靴下を着用し足を冷やさない。
- ◆ 足の指の間に手の指を入れ、足首を回し、足の指を1本ずつゆっくりと引っ張る。
- ◆ 椅子に座りながら足首を曲げたり、伸ばしたり回すことや爪先立ちを繰り返す。
- ◆ 足首から太ももの付け根に向かってマッサージを5回ほどゆっくり行う。

* 体の温め、休み方 *

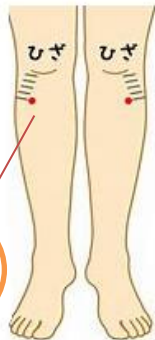
体の循環を良くする。

- ◆ シャワーだけで済ますより10分程度は湯舟に浸かる。
- ◆ “首”を温める。(足首、手首、首)
- ◆ 左を下にして横になる。(子宮の右下にある下大静脈が子宮に圧迫されむくみやすくなるため)
- ◆ 三陰交を温める(内くるぶしから指3本上の部分)

* ツボ押し *

(両手の親指で10秒ほど押しいきましょう)

- ◆ 足三里：膝の皿外側より指4本下
- ◆ 湧泉：足の5本指をグッと内側に曲げ、足裏にできた中央のくぼみ



指幅4本分
足三里

湧泉






* 食事 *

塩分を控えてカリウムを摂取する。

(カリウムには水分を尿と一緒に排出する利尿作用があります)

<カリウムを多く含む食べ物>

- ◆ 野菜類 とうがらし、里芋、にんにく、さつまいも、しそ、エリンギ、キャベツ、切り干し大根、パセリ、ほうれん草 
- ◆ 海藻類 こんぶ、わかめ、とろろこんぶ、ひじき、海苔 
- ◆ 果物 キウイ、バナナ、グレープフルーツ
- ◆ 豆類 大豆、えんどう、いんげん、アーモンド
- ◆ 魚介類 スルメ、煮干し、鰹節、アジ、さわら 

*** 水分はしっかり摂りましょう！**

むくみの中でも足だけでなく顔が腫れぼったい、まぶたや目の下がむくんでいる、全身に広がるようなむくみがあれば医師に相談しましょう。上記の紹介した方法のどれか一つでも継続して実践していくことで軽減につながります。症状、効果には個人差があります。その他疑問、相談等ありましたら外来相談室を是非ご利用ください。



母親学級のお知らせ～

- ◆ 2月6日(前期)13日、27日(後期) ◆ 3月6日*(前期)13日、27日(後期)
- ◆ 場所：講堂 AB 3月6日のみ第一会議室 ◆ 時間：13:30～16:00

<予約について>外来妊婦相談室に予約ノートを置いています。予約なしでも受けられます。

担当 岡本