

## 第17回 Senga support project

# 「冷え・むくみ」

骨盤を整えて冷え・むくみ解消



## 冷え、むくみって何だろう？

- 冷え性とは  
普通の人が寒さを感じないくらいの温度でも全身や手足、下半身など体の一部や全身が冷えて辛い症状。(TERUMO テルモ体温研究所 監修より)
- むくみとは  
静脈やリンパの流れが滞り、老廃物が管から漏れ出して細胞のすき間に溜まってしまう状態のこと。(All About Beauty フットケア/脚やせ・足のむくみ:和田清香より)

## はじめに

- 女性だけではなく男性も冷えやむくみに悩まされている。(「厚生省 有訴者率2010年度/保健医療経営大学 国民の健康状態2014年8月」)

本日のテーマ

- 冷えやむくみが生じる原因
- 解決策
  - 生活習慣の見直し
  - 骨盤の調整
 についてお話いたします。

## 冷え症の特徴

低体温とは異なる。

• **低体温 36℃未満**

末梢血管の血行不良により起こる

- 手足は心臓から遠く、血液循環が悪くなるため症状が出やすい

はっきりとした原因が不明で、病気とは言えない。

- 病気が隠れていることがあるので症状が重い場合は要検査。
- 痛みを伴う場合は病気が背景にあることがある。

貧血

糖尿病

腎炎

心臓病

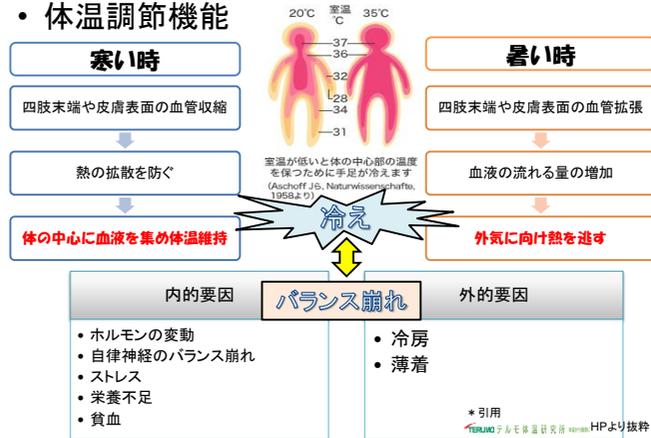
卵巣機能障害

栄養失調

\*引用  
TERUMO テルモ体温研究所 監修 HPより抜粋

## 手足が冷えるメカニズム

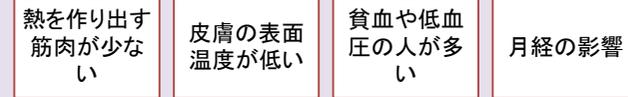
### • 体温調節機能



Q 冷え症は女性特有の症状で、男性にはない？

A 女性の半数から7割近い方が冷えを辛いと感じている。(男性も一割程度)

### ■女性が多いとされる理由

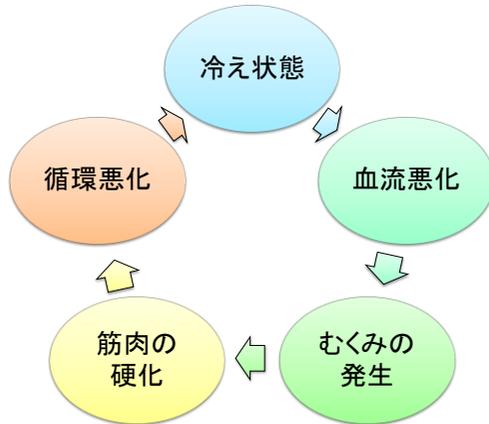


### ■男性の冷え症の原因



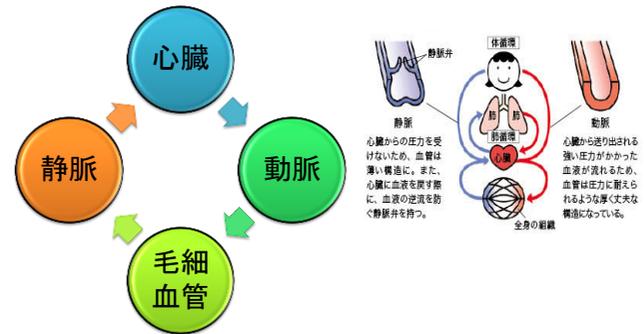
\*引用  
TOKUJO 分子体温調節研究 2007年 HPより抜粋

## 冷えとむくみには関連がある



## むくみのはなし・・・その前に(1)

### 血液循環の話

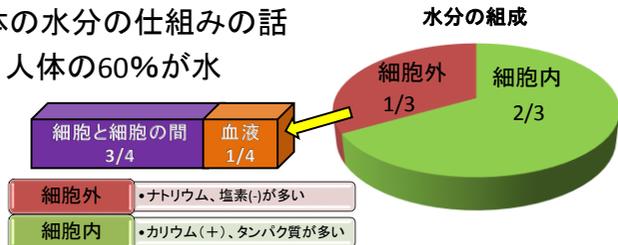


\*引用: selfdoctor.net HPより抜粋

## むくみのはなし・・・その前に(2)

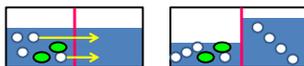
### 体の水分の仕組みの話

- 人体の60%が水



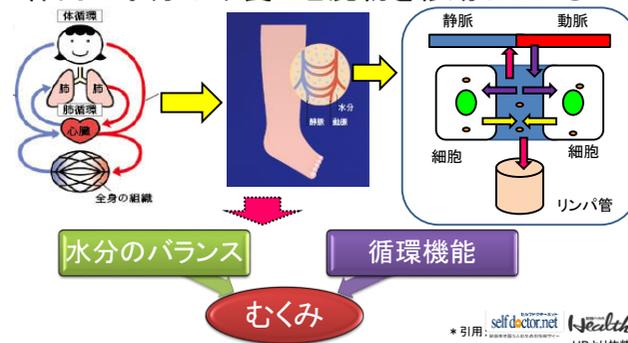
- 体の水分は物質が細胞の内外へと移動する

1. 濃度が高い方から低い方に移動する
2. 細胞膜はある物質に対してのみ透過性を持つ



## つまり生体内では

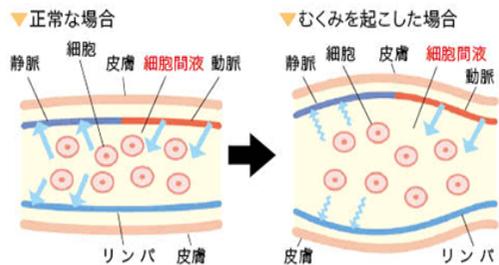
- 心臓から全身に血液が送られ、
- 体内の水分は栄養と老廃物を移動している



引用: selfdoctor.net HPより抜粋

## むくみとは

### むくみのメカニズム



酸素や栄養分を含んだ水分を動脈から細胞に届ける細胞間液。役目を果たした細胞間液が、何らかの原因で静脈やリンパ管に回収されにくくなると血管外に過剰にたまり、皮膚が膨張を起こしてむくみが生じる。

引用: selfdoctor.net HPより抜粋

## むくみのメカニズム(1)

- しみでる水分が多くなる

血管の透過性が高い

- 高温、飲酒、アレルギー、けが

血中のたんぱく質が減っている

- 無理なダイエットなど

水分や塩分の取り過ぎ

腎臓や肝臓の疾患



引用: 「HP女性のための足のむくみmukumi.com」より抜粋

## むくみのメカニズム(2)

- しみでた水分が静脈に吸収されにくくなる

足を局所的に締め付ける

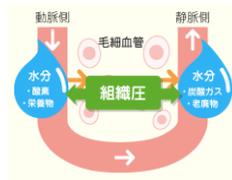
- 窮屈な靴や靴下など

足の筋ポンプ作用の低下

組織圧の低下

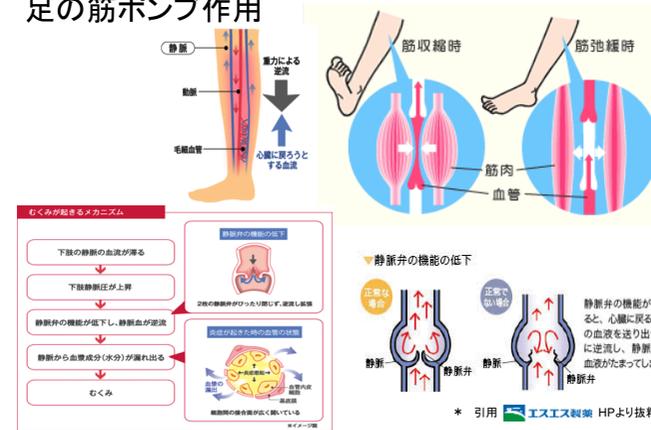
- 老化が原因といわれている

心臓の血液を上げる力が弱い



引用:「HP女性のための足のむくみmukumi.com」より抜粋

## 筋ポンプ作用とむくみの関係 足の筋ポンプ作用



## Column:下肢静脈瘤とは？

- 下肢静脈瘤とは足にある静脈に血が溜まって血管が拡張し、外見的にこぶ(瘤)のようになった状態。
- ある調査では、軽度のものを含めて**成人女性の43%**(5人に2人以上)にその症状が認められた。
- 特に**ふくらはぎあたり**で、血管が浮き出てデコボコし、蛇行したり、浮き出た血管が青く見えたりする。
- はじめのうちは疲れやすい、足がむくむといった感じを受けるが、これといって**自覚症状はあまりない**。
- 重傷化すると、皮膚炎や潰瘍などの症状も見られ、痛みを伴ったり、その他の炎症を招くこともある。

(引用: 益田地域医療センター医師会病院HPより抜粋)

## あなたのむくみ度チェック

- からだのむくみチェック
  - ❑ 皮膚を指で軽く押した後、皮膚がくぼむ
  - ❑ まぶたが重苦しい、または腫れた感じがする。
  - ❑ 指輪やベルトが窮屈になった。
  - ❑ 普段はいている靴が入らなくなった。
  - ❑ 手に握ると張った感じがする。
  - ❑ 夕方靴がきつくなる。

生活習慣や加齢、女性ホルモンなどの影響によって起こる生理的なむくみ

\* 引用: selfdoctor.net HPより抜粋

## むくみの個別要因

塩分の過剰摂取	長時間の座り姿勢	長時間の立ち姿勢	体の冷え
水分補給	運動不足	ふくらはぎの筋力低下	アルコール摂取
体温調節不足	骨格の歪み	窮屈な下着	睡眠不足
	ホルモンバランス異常	年齢	

「[www.mukumi.net/](http://www.mukumi.net/)」HPより抜粋

## むくみやすい場所

- ◆ 下半身(血液が重力の影響で体の下へ移動)
  - ◆ 皮下脂肪が少ない部位(筋肉が少ない; 脛、手指)
- 夕方には下半身が、起床時は顔がむくみやすい



QUIZだZーっ!!

Q 無重力状態ではむくむのでしょうか？

A 顔などの上半身がむくみやすくなります。

重力のない宇宙では下に引っ張られることがなくなるので、血液が上半身にとどまり、顔などがむくみやすくなる。

＊引用: [selfdoctor.net](http://selfdoctor.net) HPより抜粋

## あなたのむくみ度チェック

- 動機や息切れがある。
- 朝になってもむくみが続く。
- 普段と同じような食生活なのに尿量が減る。
- 1日に1.5kg以上体重が増加する。
- 数週間で3kg以上、体重が増加する。

病気の症状として起こる危険なむくみ

病気が隠れている可能性

病気の早期治療が必要

＊引用: [selfdoctor.net](http://selfdoctor.net) HPより抜粋

## 危険なむくみの正体

心臓機能不全

• 心性浮腫

腎臓機能不全

• 腎性浮腫

肝臓機能不全

• 肝性浮腫

静脈性浮腫

リンパ浮腫

血管透過性浮腫

＊引用: [selfdoctor.net](http://selfdoctor.net) HPより抜粋

冷え・むくみの原因は色々あるが・・・

本日のTOPIC

むくみの原因

栄養

自律神経

循環障害

生活習慣の見直し

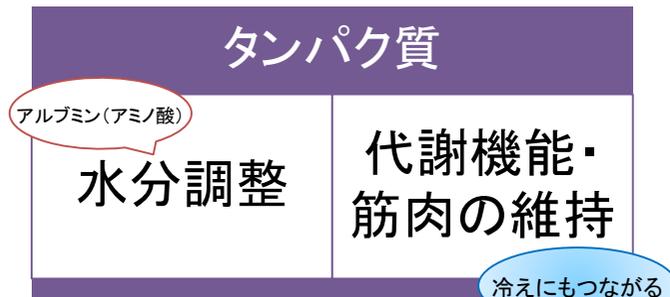
栄養

自律神経

骨盤調整

循環障害

そのむくみ  
タンパク質不足ではないですか？



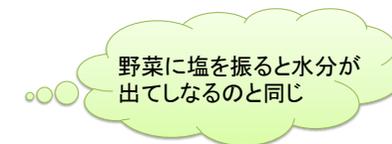
野菜に含まれるタンパク質では不十分  
⇒肉や卵から摂取しましょう!!

冷え・むくみの原因

～栄養～

塩分の取り過ぎに注意

塩分の取り過ぎによってナトリウムが蓄積



過剰のナトリウムは体の水分を引きつけ  
水が貯留した状態に

## 塩だけでなく砂糖も要注意!?

冷えやむくみの原因となるのは塩だけではない

実は砂糖も原因となるのです!!

砂糖は水を生成するため  
体内に水が溜まりやすい  
⇒ 冷えや代謝機能の低下を招く

甘いもの好きな男性はむくみやすいかも...

## どれくらい摂ればいいのか？

- 食塩の摂取目安

**男性:9g未満 女性:7.5g未満(厚労省)**

※高血圧の方:6g以下

腎疾患の方:5~8g以内

WHOの目標は5g

味噌汁	2.2g
たくあん 1切れ	0.2g
しょうゆ 小さじ1	0.9g
ウスターソース 小さじ1	0.5g

カリウムには塩を排出する作用がある!!

バナナ、きのこ、ホウレン草...

## どれくらい摂ればいいのか？

- タンパク質の摂取目安

**体重 × 1.08g**

(体型や運動の有無で異なる)

例えば...

肉・魚介系定食: 20~30g

野菜系定食 : 10~20g



## どれくらい摂ればいいのか？

- 砂糖の摂取目安

1日の総エネルギー摂取量の

**5%を超えない**ように(WHO)

⇒ 平均的な体格の成人で約25g、小さじ6杯分

例えば...

小さじ1杯分のケチャップ: 約4g

清涼飲料水1缶: 最大約40g



## 身体を温める食品・冷やす食品

### 温める食品

- 紅茶
- 日本酒、赤ワイン
- 魚
- 卵
- 生姜
- 肉
- チーズ

### 冷やす食品

- 緑茶
- ビール、ウイスキー
- バナナ、パイナップル
- きゅうり
- レモン
- 白砂糖
- 牛乳

## 冷え・むくみの原因 ～自律神経～

### 自律神経による冷え・むくみ

自律神経とは……

### 生体機能を維持する役割

交感神経

興奮作用

副交感神経

リラックス作用

具体的には…

交感神経

副交感神経

瞳孔	拡大させる	収縮させる
気管	広げる	狭める
心臓	拍動が速くなる	拍動が遅くなる
血管	収縮する	拡張する
皮膚	収縮する	拡張する
血圧	上昇する	下降する
胃腸の働き	抑制する	促進する
呼吸運動	促進する	抑制する

## 自律神経による冷え・むくみ

交感神経と副交感神経のバランスが崩れると水分代謝が低下してしまう

冷えやむくみの原因

自律神経を整えるには

- ・食べ物
  - ・お風呂に入ってリラックス
  - ・生活リズムを整える
  - ・運動
- などなど

## 自律神経を整える～食べ物～

### ・発酵食品を食べよう



腸内環境も整え免疫アップにも  
酵素も多く、新陳代謝や体の回復促進

### ・水分をとる

消化(泌尿)器系を刺激するため効果的  
体を温める飲み物を飲みましょう



## 自律神経を整える～食べ物～

### ・食物繊維が多い食べ物を食べよう



食物繊維が多いと腸の中をゆっくりと進む  
腸の中を食べ物が進む時は副交感神経

### ・酸っぱいもの、辛いものを食べよう



酸っぱい、辛い、苦い、という「いやなもの」  
を排出しようと副交感神経が働く  
しかし食べ過ぎは逆効果に...



ちょっと待って!!

水分の摂り過ぎでむくむんじゃないの!?

「水を飲みすぎるとむくむ」と聞いたことが...  
水分をとるのは逆効果なんじゃないの!?

➤確かに、水分の摂り過ぎはむくみの原因となります。ですが飲み過ぎというのは「1日に数リットルもの大量の水を飲む」ことであり、そうでない限り水分の摂り過ぎによるむくみは起こりにくいのです。

## 利尿作用のある食品

- とうもろこし
- すいか
- メロン
- きゅうり
- 大根
- ごぼう
- 梨
- バナナ



## 自律神経を整える～お風呂～

一日の中で最も副交感神経が優位になるとき

睡眠

お風呂

- ◆ 温度は38～40度くらいのややぬるめ
- ◆ 無理な長風呂は逆効果
- ◆ 食後1時間以上たった時に入る
- ◆ 寝る1時間くらい前に入る

## 自律神経を整える～生活リズム～

**早寝早起きで体内時計を整えましょう!!**

寝る前に心地よい温度のお風呂に入る

寝る前に少しお酒を飲む(飲み過ぎ注意)

蛍光灯ではなく間接照明で気分ゆったり

好きな音楽やアロマをたいてリラックス

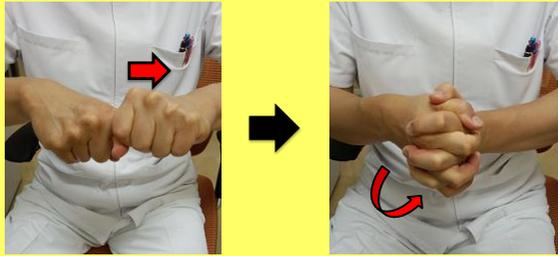
## 自律神経を整える～運動～

勝ち負けを争わない運動がおすすめ  
⇒ウォーキングやジョギング、水泳など

今回は手軽にできる体操をご紹介します!!

## 自律神経を整える

指のマッサージをしよう！

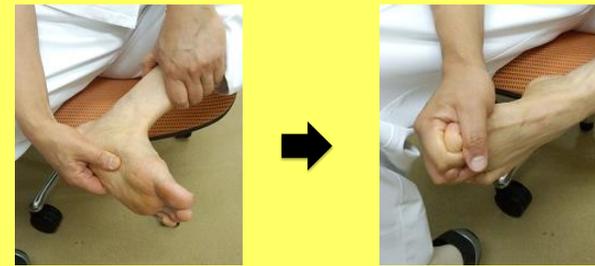


指を一本ずつ伸ばしていきましょう

手を組んで、手首を回していきましょう

## 自律神経を整える

足・足首のマッサージをしよう！



手で足の裏をほぐしていきましょう

足の指の間に手の指を入れて、足首を回しましょう

## 自律神経を整える

頭・顔のマッサージをしよう！

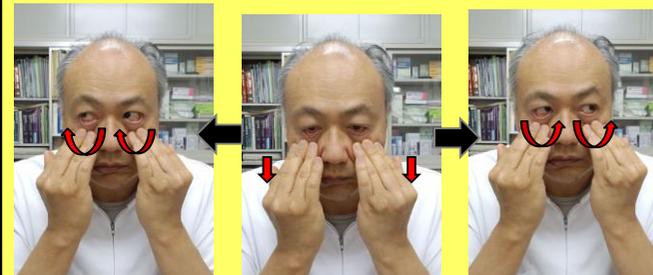


頭のマッサージ

額のマッサージ

## 自律神経を整える

眼の運動をしよう！



まぶたをほぐしながら、眼球を転がすようにゆっくりと動かしましょう

## 自律神経を整える

耳のマッサージをしよう！



指で耳をつまんで、軽く引っ張ってみます



軽く引っ張りながら、耳を回してみましよう

冷え・むくみの原因  
～循環障害 骨盤に着目して～

## Column～着圧ソックス～

夜着圧ソックスを穿いて寝ると翌朝スッキリ!!

……とされていますよね？

しかし

着圧ソックスは水分代謝を良くしているのではなく、逆に血流を悪くしていることがほとんどなのです!!しかも細くなるのは一時的...

絹と綿の靴下を何重にも履く方が効果的

## 冷えているのは手足だけ？



## お腹冷えていませんか ～女の子は腰を冷やすな～

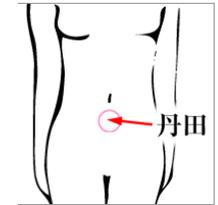
東洋医学 お腹=お中  
からだの様々な情報が存在  
生命に直結する大切なところ

- 腰痛
- 生理不順
- 生理痛
- 不妊
- 便秘
- 更年期障害の促進
- 不眠
- 子宮筋腫

色々な症状の引き金に...



## おなかってどこ？



今回は体の中心  
骨盤に着目します！

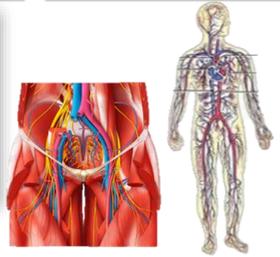
## 骨盤の構造

**骨格**

- 腸骨・坐骨・恥骨・仙骨
- 体幹・下肢筋
- 股関節：骨盤と大腿骨
- 仙腸関節

**血管・リンパ**

- 腹部からの太い血管が骨盤内や下肢に通る
- 鼠径リンパ節



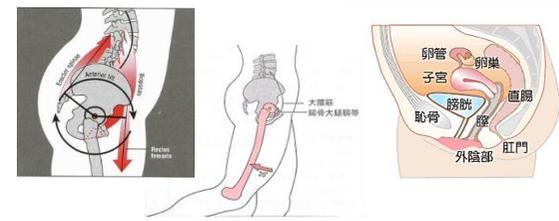
## 骨盤の役割

**支持**

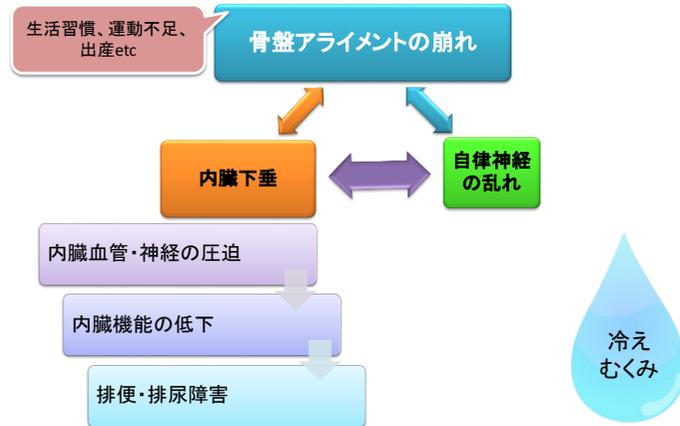
- 脊柱と下肢をつなぐ
- 全身運動の要となる

**保護**

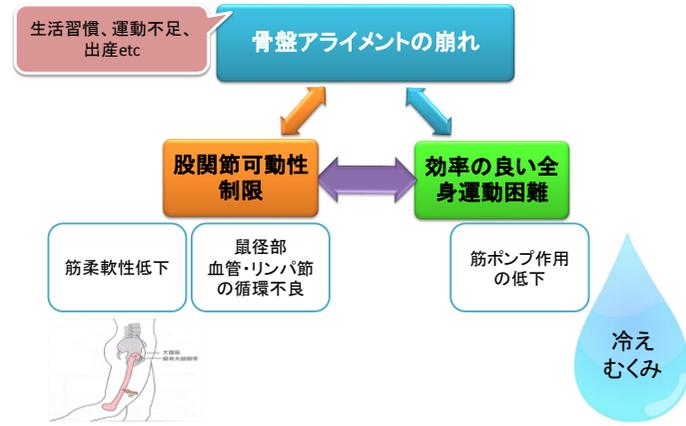
- 腸、膀胱、子宮などの内臓を守る



### 骨盤のゆがみが生じると①



### 骨盤のゆがみが生じると②



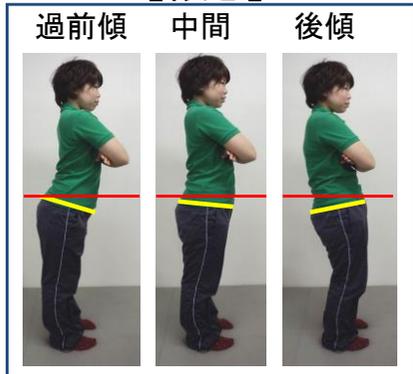
### 骨盤を整えよう！



### さあ、チェック!!

- 傾き
- 高さ・ねじれ
- 足開き
- 重心移動(左右・前後)

### 【傾き】



右 【過前傾・中間・後傾】  
 左 【過前傾・中間・後傾】

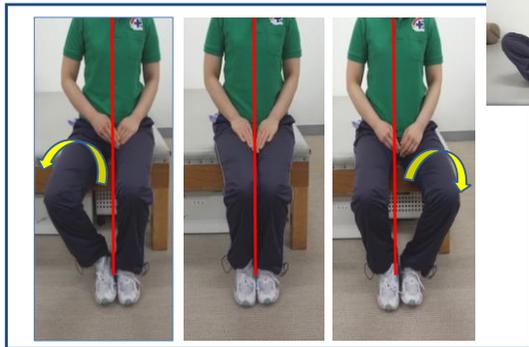
### 【高さ・ねじれ】



左回り  
 左高い  
 左低い

右回り  
 右高い  
 右低い

### 【足開き】



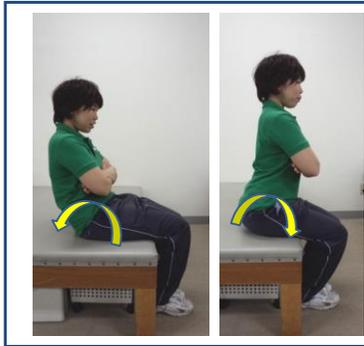
開きにくい【右・左】

### 【重心移動】



動かしにくい【右・左】

## 【重心移動】



動かしのく【前・後】

## 骨盤が変われば全身が変わる！！



動かしのくさや

左右の違いはありましたか？

楽に動かせるようになると、  
からだ全身の動きもよくなります！！

自分の力でむくみや冷えを  
改善しましょう！！



## 骨盤の調整体操

1. 前傾の改善
2. 後傾の改善
3. 左右傾斜の改善
4. ねじれ(回旋)の改善

※1と2は左右の骨盤で逆の場合がある  
⇒左右で違う体操が必要

## 注意点

- ◆ 息を止めずに行いましょう(血圧が上昇します)。
- ◆ ストレッチは20秒を目安に、3回ほど行くと効果的です。
- ◆ トレーニング系は5回・8回・10回と自分で決めて、その回数を3セット程度やると効果的です。
- ◆ 運動習慣のない人は、1セットから始めましょう。

★ は難易度の目安です。

ご自分のレベルや体調に合わせて、  
無理のない範囲で行いましょう。

### 1. 前傾の改善

①腰背部筋のマッサージ

★

<セッティング>

※ボールの場所を変えながら

### 1. 前傾の改善

②太もも前側のストレッチ

★★★

○・・・効いてるポイント

※腰を反らないように!

### 1. 前傾の改善

③お尻挙げトレーニング

★★★★★

○・・・効いてるポイント

片脚にも挑戦!

足を開き過ぎない  
(拳1個分が目安)

### 2. 後傾の改善

①殿部筋ストレッチ

★

②背伸びストレッチ

★

○・・・伸びてるポイント

## 2. 後傾の改善

### ③骨盤前傾トレーニング



## 2. 後傾の改善

### ④腸腰筋トレーニング

※自分の手で抵抗をかける



※難しければ寝てやりましょう

## 3. 左右傾斜の改善

### ①高い側の側腹部ストレッチ



○・・・伸びてるポイント

### ②低い側の骨盤引き上げ運動



※顔や背骨はまっすぐに！

## 4. ねじれ(回旋)の改善

### ①股関節回旋運動

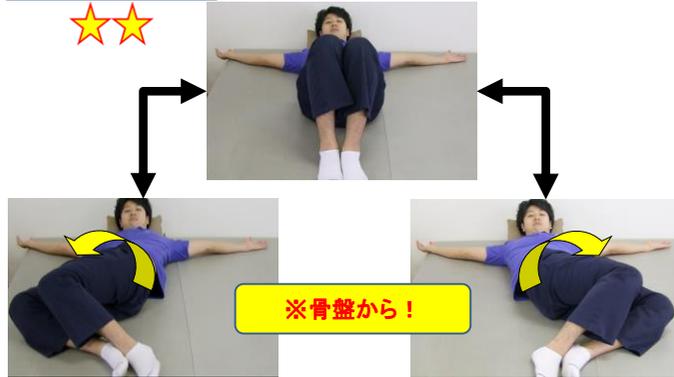


※足の付け根から！



### 4. ねじれ(回旋)の改善

#### ②骨盤回旋運動



### 4. ねじれ(回旋)の改善

#### ③骨盤ねじりトレーニング



※足の力で骨盤を反対にねじる

#### ④腹斜筋トレーニング



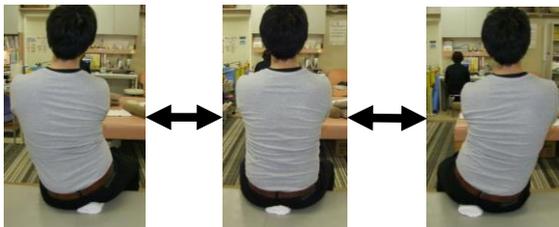
※片側の肘と反対側の膝をつける

### 応用編

#### 重心移動トレーニング



タオルを丸めてお尻の下に置く

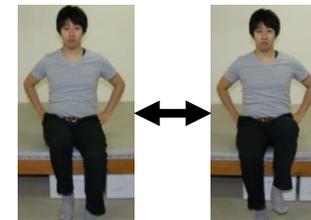


### 応用編

#### 足踏みトレーニング



※下腹部の引っ込めを意識しながら



## おわりに

- ◆ 冷え・むくみには、さまざまな原因があります。
- ◆ 重大な病気が背景にあることもあるので注意が必要です。
- ◆ 冷え・むくみの改善策のひとつとして、栄養や自律神経の調整にも目を向けてみましょう。
- ◆ 手足などの末梢部分だけでなく、体の中心部分である骨盤の調整も大事な改善策となります。