北村薬局新聞

9･10月号

KITAMURA PHARMACY
北村薬局新聞部
港区南青山5丁目1番25号
03（3400）2091

足のお悩み むくみ・O脚

普段の生活の中で、気になるけどとくになにもしていない・・・ってことありませんか？例えば体重や肝臓の数値などは、健康診断や人間ドックの前になると意識しますが、その他の身体のことは意外とおろそかにしがち。その中でも足のむくみやO脚は気になるけど何もしていない人が多いのではないのではないでしょうか？

女性に多い足の「むくみ」

「足のむくみ」は体内の水分バランスがくずれる事で起こります。私たちの身体の約６０％は水分でできていて水分の代謝がスムーズに行われることで健康が保たれています。

むくみには大きくわけて、疲労などの原因の「一時的なもの」と治療が必要な「病気が原因なもの」とがあります。足のむくみが一時的なものであれば特に心配はいりません。朝履いていた靴が夕方にはきつく感じたことはないですか？一日中立ち仕事をしていたり座りっぱなしの仕事など長時間同じ姿勢をしている人は、身体の同じところばかり使うので筋肉疲労が起こりやすくなります。また、血行不良も起こりやすくなるので、むくみやすくなります。足の締め付けるような極端に高いハイヒールなども足がむくみ原因になります。一般的に女性の方が筋肉量が少ないため男性よりも足がむくみやすくなります。

簡単にできる解消法

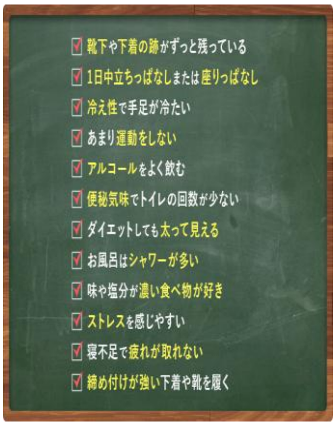
①長時間同じ姿勢をしている人は、ストレッチをしたり、姿勢を変えるなどして出来るだけ筋肉をほぐしましょう。また立ち仕事をする際には弾性ストッキングを履くのも効果的です。

②腰を温めたり、入浴時に足をマッサージしたりして血行を良くしましょう。足の指の間に手の指を入れてくるくる回すのも効果的です。

③足を心臓より高い位置に上げると足にたまった血液が老廃物や疲労物質と共に上半身へ戻っていくので、むくみ解消には効果的です。

④食事の塩分は控えめにすること共に、カリウムを多く摂りましょう。塩分を摂り過ぎると、身体に余計な水分を貯め込んでしまってむくみを引き起こします。カリウムには塩分を体外に排泄するのを促す働きがあり、体内の水分バランスの改善に役立ちます。かぼちゃ、さつまいも、バナナトマト、海藻類などはカリウムを多く含んでいるので、積極的に摂るようにしましょう。

一方、何日もむくみが続いている、すねを押して離しても元に戻らない、尿の量が少ない、急に体重が増えた、足だけでなく上半身もむくんでいる…というような症状が足のむくみと共にある場合は病気が原因の可能性がありますので一度医療機関を受診しましょう。また薬の副作用でむくみがでる場合もありますので、薬を服用してからむくみを感じるようになった場合は主治医に相談してみましょう。



O脚について

長くスラッとした伸びた脚は誰しもが憧れます。日本人に多いO脚について、ご紹介します。

O脚とは直立して両足のくるぶしを合わせたときに両膝の内側同士がくっつかないものをいいます。人間は生まれた時、自然にO脚となっているのですが成長するにつれて脚がまっすぐに伸びていきます。ところが大人になってもO脚が治らない方がいます。この原因はなんなのでしょうか。

O脚の原因は幼い頃の歩行開始時期にあるといわれています。早い時期から子供を歩かせようとすると、両足の骨の内側に全体重がかかり圧迫されることでO脚を引き起こすと言われています。この他、横座り片足立ちなどが原因となります。

O脚は一見すると、がに股に見えますが、この２つには大きな違いがあります。外股で歩くのがに股ですが、O脚は実は内股によって起こるのです。内股を続けると股↓膝↓足首の関節が順番に内側にねじれて脚全体がゆがんでO脚に見えるのです。

O脚は放っておくと将来、膝の変形による痛み、腰痛、便秘など様々な障害が起こるとも言われています。ではO脚はどのようにすれば改善できるのでしょうか。ほとんどの場合、日常生活でのトレーニングが大切になります。太ももや足裏の筋力増強、膝やかかとに負担のかからない歩き方の習得、自分の足にあった靴を履く、冷えの解消、肥満の解消などがO脚を改善するためのトレーニングになります。この他にもO脚体操（両手で膝をかかえて股関節の部分からゆっくり円を描くように回す、スクワットと背伸びを合わせたような運動など）もあります。ご自分にあった方法を見つけて、O脚の悩みを解消しましょう。

良質なたんぱく質を摂取するなら

天然アミノ酸で代謝力アップ

胃腸薬で悩んだら…
北村薬局おすすめの一品。

大草胃腸薬顆粒

毎月10日はポイント2倍！

通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント（10円分）つきます！

朝ごはん習慣のすすめ

「もっと寝ていたい」「食べる時間がない」「朝はおなかがすかない」などの理由で朝食を食べない人が年々増加傾向にあります。「平成22年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によれば、朝食を抜いた人の割合は男女ともに20歳代が最も高く、男性で29.7%、女性で28.6%に上り、次いで、30歳代、40歳代も高い割合となっています。

朝食をしっかり食べることは、肥満、糖尿病などを予防するだけでなく、勉強や仕事の効率を上げ、心身ともに健康な毎日を送るために欠かせない生活習慣の基本中の基本です。

日々忙しく過ごしている人こそ、朝食の価値を見直してみる必要がありそうです。

朝食は、その日1日健康に体を動かすための大切なエネルギー源

朝食を抜くことによる影響は、低体温や疲労感、集中力の低下など、想像以上に大きいものです。寝ている間にも、体は新陳代謝などにエネルギーや栄養素を使いますから、朝には必要なエネルギーや栄養素が少なくなっています。

朝食は、その日1日はつらつと体を動かすための大切なエネルギー源です。栄養バランスを考えて、しっかりとるように心がけましょう。

・朝食の価値①　体温を上昇させる

食事をとると、口、食道、胃、小腸、大腸、そして肛門まで続く消化管全体が筋肉運動を開始して熱を発します。朝食を食べることで、この消化管全体が発した熱が、寝ている間に低下した体温を上昇させて眠っている体を目覚めさせ、体内の働きを活性化させます。

1日の体温リズムは朝食をとったあとに上昇し始め、昼食後に最も高くなります。朝食で補給したエネルギーや栄養素で体温が上昇した状態を維持できるのです。

朝食を抜いた人でも、通勤の際の歩行などで体温は一時的にある程度は上昇します。しかし、その体温を維持するためのエネルギーや栄養素が不足しているために、せっかく上昇した体温を維持することができません。活動するために必要な体温まで上昇しないため、午前中だるい、眠い、集中力が続かないなどの体調不良が現れたり、仕事や勉強への集中力や作業効率が低下したりしてしまいます。

・朝食の価値②　脳へのエネルギー補給

脳は全体重の2%の重さしかありません。にもかかわらず、脳のエネルギー消費量は体全体のおおよそ18%にもなります。このように大量にエネルギーを消費する脳のエネルギー源は、糖質であるブドウ糖に限られます。しかし、脳にはブドウ糖の貯蔵型であるグリコーゲンがほとんど存在していません。ですから、脳に貯蔵されているグリコーゲンの量だけではほとんど役に立たないのです。そのため、血液中に含まれているブドウ糖が使われます。ところが、その量もほんのわずかしかなく、すぐに枯渇してしまいます。そこで、足りなくなってしまったブドウ糖を補うために、肝臓に貯蔵されているグリコーゲンが利用されます。肝臓に貯蔵されているブドウ糖はおおよそ12時間分ほど。前日の夕ごはんを19時に食べ昼ごはんを12時に食べたとすると、朝食を抜いた場合、約17時間なにも補給されないことになり、昼前には肝臓に蓄えられたブドウ糖も使い切ってしまうのです。

午前中から仕事に集中し作業の能率をアップさせるために、朝食を食べて脳にブドウ糖を補給して、脳の働きを活発にしましょう。

・朝食の価値③　体内時計をリセット

人の体は24時間より少し長い体内時計をもっています。それを毎日24時間にリセットするには「朝の日光を浴びること」が重要であることが知られていますが、「朝食をとること」もまた体内時計をリセットするのに重要です。食事をとる時間や内容、量によって、生体リズムを正しく保つことも、狂わせることもあります。生体リズムが崩れると肥満になりやすく、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいといわれています。

朝昼晩と3食、時間や内容、量など規則正しくとることが、崩れがちな1日の生体リズムを整えます。

・朝食の価値④　便秘の予防

朝食を、毎日決まった時間に規則正しく食べることによって、胃に食べ物が入るとその信号を感知して大腸がぜん動運動を始めるという排便のリズムができます。逆に、朝食を食べないことでそのリズムが乱れ、便秘が引き起こされることがあります。