

むくみスッキリ  
させるには？

## むくみの原因と対策を知ろう！

夕方になると足がむくんで、靴がきつく感じたりすることはありませんか？そんなむくみの原因は大きく分けて2つあります。1つ目は病気によるもの、2つ目は生活習慣や食事によるものです。今回は生活習慣や食事が原因のむくみを解消する方法をご紹介します。

### むくみとは？

人の体は、約60%が水分でできています。これらの水分は、**細胞に栄養を送ったり、老廃物を除去する役割を担っています。**細胞や血管の中を行き来して体内の水分のバランスを保っているのも特徴の一つです。このバランスが崩れて、**細胞と細胞の間に水がたまり、異常に増加した状態が「むくみ」です。**

むくみは俗称で、医学用語ではむくみのことを**浮腫**といいます。

### むくみやすさチェック

- 長時間立ちっぱなし、座りっぱなししていることが多い
- 寝不足気味である
- あまり体を動かさない
- 体が冷えやすい
- 塩辛い食品を好んで食べる
- アルコール類を飲む

これらの項目は全てむくみの原因となります  
当てはまるチェックの個数が多いほど  
むくみやすい傾向にあります

### むくみの対策法

#### ①体を動かす

普段から**体の血行を良くしておくこと**がむくみ対策には有効です。定期的に運動を取り入れるほか、普段から階段を使う、できるだけ早足で歩くなど、特に**むくみやすい足を動かすこと**を意識してみましょう。



#### ②弾性ストッキングを着用する

足がむくみやすい人におすすめなのが**弾性ストッキングやソックス**です。ふくらはぎや足首を圧迫することで、足にたまりがちな血管やリンパ管を刺激して、血液やリンパ液を戻しやすくし、むくみを予防します。



#### ③体を冷やさない

体が冷えると、血行が悪くなりむくみやすくなります。特に足はむくみやすいので**足首からふくらはぎを冷やさないことが重要です。**足が冷えたと感じた日は**湯船に浸かって体を温めるか、時間がない時は足湯をして冷えを解消してから就寝しましょう。**



参考文献：Kracie,むくみは病気のサイン？むくみの原因や解消法は？

## 食事でむくみを予防しよう！

### 塩分の摂り過ぎとむくみの関係

なぜ塩辛いものをたくさん食べるとむくんでしまうのでしょうか？体には体内の塩分濃度を一定に保つ機能があるので、**塩分をたくさん摂取すると体の塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込みます。**これがむくみを生じる原因です。そのため、**塩分の摂り過ぎには注意が必要です。**

### むくみ予防におすすめの栄養素：カリウム

カリウムには**体内のナトリウム（塩分）を排泄する働き**があるのでむくみ予防におすすめの栄養素です。  
※ただし腎機能低下のある方は医師の指示に従ってください。

#### ●カリウムを多く含む食材●

食品名	1回に食べるおおよその量	カリウム量
ほうれん草	50g 1/2株	345mg
小松菜	50g 1/2株	250mg
アボカド	70g 1/2個	504mg
さつまいも	100g 1/2本	380mg
バナナ	120g 1本	432mg
すいか	240g 1/8玉	288mg

参考文献：Kracie,むくみは病気のサイン？むくみの原因や解消法は？/MSD株式会社, かしこ改善！高血圧症の方の食事/文部科学省,日本食品成分表2020七訂

## 認定栄養ケア・ステーション が疑問を解決！



**みそ汁は発酵食品だから体にいいと聞くけど  
塩分が心配。1日何杯まで飲んでもいいの？**

みそ汁に含まれる塩分量は**1杯当たり1.5g程度**です。その他の料理に含まれる塩分量とのバランスを考え、塩分の過剰摂取を防ぐためには**1日1杯程度**にするのがよいでしょう。また、みそ汁を作る際には**だしの風味を効かせたり、具だくさんにして汁を少なくするとおいしく減塩**できます。



管理栄養士

#### ●1日の塩分摂取目標量●

男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満  
高血圧症の方（男女ともに）**6g**未満



#### ●食品に含まれる塩分量の目安●

食パン6枚切り1枚	カップ麺1食	梅干し1個	ちくわ1本 (30g)
0.7g	5.1g	2.2g	0.6g

#### 日本調剤 認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設です。管理栄養士が健康で充実した生活を送れるようサポートします（全25店舗）。



参考文献：MSD株式会社,かしこ改善！高血圧症の方の食事/厚生労働省,日本人の食事摂取基準(2020年版)/文部科学省,食品成分データベース

# 血圧は正しく測れていますか？

血圧は、測定する時間や季節により異なり、**起床や食事、運動などの日常生活、精神的ストレスや測定時の室温などさまざまな原因によっても変動すること**をご存じですか？ 普段の血圧の測り方を見直し、正しく管理しましょう。

## 血圧の測り方、血圧計の種類

### ● 血圧を測るポイント

#### ① 測定のタイミング

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1～2分間安静にした後  
 晩：寝床前（入浴の後）、座った姿勢で1～2分間安静にした後

#### ② カフの巻き方

- ・椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず**リラックスして座る**
- ・測定部位は**心臓の高さ**に来るように調整する
- ・カフはすき間ができないように**ぴったりと巻く**



### 血圧測定の重要性

血圧が高い状態が長く続くと、血管や心臓に負担がかかり、**脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こしやすくなります**。  
 高血圧は**自覚症状がない**ことがほとんどのため、日頃から血圧を測り、早期発見することが重要です。  
 家庭血圧での正常値は、**収縮期血圧135mmHg、拡張期血圧85mmHg未満**です。  
 どちらか、あるいは両方が正常値を上回る場合には高血圧が疑われるため、早めに病院を受診してください。

### 血圧計の種類

上腕式	腕帯巻きつけタイプ	医師がすすめる血圧測定方式のスタンダード。 <b>カフを上腕部に巻いて測定。</b>
	全自動タイプ	筒形になっている血圧計 <b>本体に腕を通して測定</b> 。 腕を通すだけで正しい姿勢をとりやすいので、毎日手軽に測定したい方や、カフの装着に自信がない方におすすめ。



血圧には、病院・クリニックなどで測る「**診察室血圧**」、自宅で自分で測る「**家庭血圧**」があります。  
 高血圧の判定では、診察室血圧より家庭血圧を優先し診断を行うため、**家庭血圧の結果を血圧手帳に記録**して、受診の際に医師に見せるようにしましょう。

日本調剤のすべての店舗で血圧を測定できます！

参考文献：オムロン、ゼロイベント/日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン2019

## おすすめレシピ～カリウム編～





### 芋豆ごはん



#### 【成分表(1人あたり)】

エネルギー	333kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	3.5g
炭水化物	65.3g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.2g</b>
<b>カリウム</b>	<b>579mg</b>

#### 【材料 (2人分)】

胚芽米	140g	水	1カップ
大豆	20g	酒	小さじ2
さつまい	50g		
刻み昆布	4g		

### さつまいでむくみ予防

カリウムがたくさん摂れるのでむくみが気になる方や減塩している方におすすめのレシピです。  
 さつまいは旬の食材なのでこの機会にぜひ作ってみてください！

#### 【作り方】

- 1.大豆は洗って30分ほど水につけておく。  
さつまいは皮をつけたまま1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- 2.大豆をザルに上げ、水気をしっかりととり、フッ素樹脂加工のフライパンで焦げ目がつくくらいまでから炒りする。
- 3.米は洗って炊飯器に入れ、水と酒を加えてつけておく。
- 4.炊飯器に大豆、さつまい、刻み昆布を加えて炊く。  
炊き上がったら10分ほど蒸らし、全体を大きく混ぜて茶碗によそう。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

## 日本調剤 管理栄養士 減塩プロジェクトの取り組み

毎月17日は日本高血圧学会が定める「**減塩の日**」です。  
 みなさま、食品を購入するときに栄養成分表示を見えていますか？  
 栄養成分表示には、「食塩相当量」を記載することが義務付けられており、消費者が塩分量を確認できるようになっています。  
 日頃から食塩相当量を確認し、お買い物をするようにしましょう！  
 食品そのものに含まれるナトリウム量もあります。  
 詳しくは管理栄養士にご相談ください。

参考文献：消費者庁、食品の栄養成分表示の概要

## 日本調剤 ○○薬局

住 所 :  
 電話番号 :  
 FAX番号 :  
 定 休 日 :  
 営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

