

足の疲れとムクミ

足が疲れると、下腿部の膝から足首の間にむくみが出ることがあります。また、朝履いていた靴が夕方帰るころになると靴がキツキツになる。そんな経験をする方は少なくないはず。

むくみとは、体内の組織など血管の外に、余分な水分(血しょう成分)がたまった状態のことで、血しょう成分とは血液の液体部分で、血液が運んできた栄養分や酸素を、腎臓や肺などの組織に運んでいます。役割を果たした血しょう成分は、通常は血液に戻りますが、ところが、何らかの原因で組織液が血管に戻らず過剰にたまると、ムクミになるのです。

その原因のひとつは、人間の体の構造的な問題があるかもしれないです。というのは、人間が、4本足から2本足で立って歩くようになった動物で、下半身が心臓から遠くなったことで、汚れた血液を心臓に送り返して浄化させる静脈の負担が大きくなってしまい、その結果、血行が悪くなりやすく、むくみを生じやすい構造になっていることが考えられます。

こんな原因のひとつに歩いて足を使わないことが挙げられます。長時間立ちっぱなしだったり、座りっぱなししていると足の血管に老廃物がたまり、うっ血状態になります。足が『歩く』という血流のポンプの役割をあまりしない状態が続けば、体内を循環する血液が足の方に溜まってきて上にあがりにくくなります。解決策としては、とにかく歩くこと。ただし、足の状態や合わないヒールの靴、小さすぎる靴が原因でうっ血を起こしている場合もありますので、そのような靴は履かないようにすることをオススメします。

もうひとつの原因として、骨盤の歪みなどでムクミやすいカラダになる場合もあります。うち足をおこしている人などは歩くたびに筋肉がねじれ運動をおこすわけですから、ムクミやほてりとなって表れてくるのです。

対処法として

温かいお風呂にゆっくりつかりましょう。また足のむくみなら、お湯をバケツなどに入れ、足だけ温めてやるのもよいです。顔のむくみなども、よくマッサージしたり、熱いタオルを顔に当てるなどして血行をよくすることがむくみ解消につながりますのでお試しを！

ムクミ解消のオススメ商品は[こちら](#)

