



しんゆり訪問リハ通信

令和6年12月号 TEL: 044-322-8368

FAX: 044-322-8427

責任者: 梶 登士次 作成者: 渡辺 悠斗



今回は「**浮腫（むくみ）**」についてご紹介します。

浮腫とは？

血管から出た水分がリンパ管や毛細血管に吸収されず貯留した状態

- ①加齢による**下肢筋ポンプ機能の低下**
- ②**心・腎機能の低下**による血管外への過剰な水分移動
- ③低栄養・消化機能の低下

浮腫が生じるメカニズム



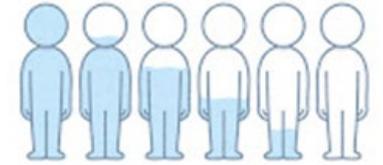
- ①心疾患：心ポンプ機能の低下で、心臓に戻れなくなった血液中の水分が皮下組織に染み出すことで生じます。
- ②腎疾患：腎機能が低下し、たんぱく質が尿中に放出され、血液内にナトリウムが増加することで生じます。
- ③肝疾患：たんぱく質のうち67%を占めるアルブミンは血管内で水分を保持する役割があります。肝機能の低下により、水分が保持できずに血管外に放出されると浮腫が生じます。
- ④筋機能低下：長時間同じ姿勢でいることや不動により筋ポンプ作用が低下することで、静脈還流量が低下し浮腫が生じます。

浮腫を改善するために

内臓疾患の場合

- ・原疾患の治療
- ・食生活の見直し
- ⇒バランスの良い食事を心がける、アルコールや塩分の過剰摂取を控える
- ・軽負荷の運動
- ・浮腫が生じている部位の挙上

※心疾患の場合は過剰に静脈還流を促すと、過度な負荷がかかるため運動の負荷量や挙上には注意が必要です。

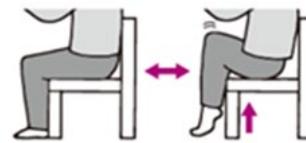


運動不足の場合

- ・浮腫が生じている部位の圧迫、マッサージ、温める
- ・浮腫の部位を心臓より高くする（30cm程度）
- ・運動療法による筋ポンプ機能の促進

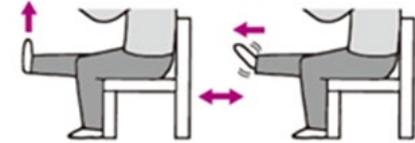


かかと上げ運動



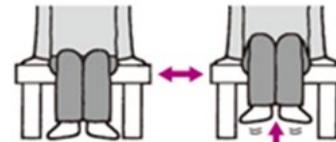
5回2セット

足首の前後運動



4秒ずつ2セット

足弾ませ運動



イスに座って両足ジャンプ。10秒2セット

足指のグーパー運動



足指を開いたり閉じたりを5回2セット

詳細は各担当者に相談して下さい

