



## 足の疲れ&むくみ撃退 一番効くのはコレだ！

2016年01月27日放送



### 今回の番組について

足が疲れる・むくむ・夜中に足がつるなどの悩みを持つ人に朗報！  
スッキリ改善できるかもしれない方法がありました！  
特に立ち仕事の人には効果絶大。足、軽々生活の始まりです！

立ち仕事が多い寿司職人の間で、あるグッズが大流行。「疲れなくなった」  
「もう手放せない」など絶賛の声が続出しています。

そのグッズとは『弾性ストッキング』。

足を引き締めることで、疲れやむくみの元凶とも言える”静脈の弁の壊れ”を保護、血流をよくしてくれるというんです。疲れやむくみが解消するだけでなく、症状の進行まで押さえてくれるんだとか。

また、自分でできる“静脈の弁の壊れ”のチェック法にもコツがありました！  
たった1分、立ち続けると、なんとそのサインが浮き出てくるんです。

さらに症状が進行してしまった下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)の人にも最新治療をご紹介します！

詳しくはお役立ちのページで！



### 今回のお役立ち情報

**足の疲れ&むくみ！1番効くのはコレだ！**

**足の疲れ・むくみ・夜中のこむら返りの原因**

足の静脈の血行不良が原因であることが一番多いと考えられています。足の静脈は血液を上半身へ送り返さなければならないので「逆流防止弁」がたくさんついています。ところが立ちっぱなしや座りっぱなしで動かない時間が長いと、血行が悪くなり足の静脈が広がってしまいます。すると「ハの字型」をした弁同士が届かなくなり、血液が逆流し、やがては弁が変形してしまいます。血液が逆流して血行が悪いままですと余計な水分が血管から染みだし、周囲の細胞の新陳代謝を悪くして、足の疲れ、だるさ、むくみ、夜中のこむら返りなどの原因になります。

この状態を放置すると、やがて静脈が変形し浮き出してしまう「下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)」という病気に進行する場合があります。

### 静脈の逆流の早期発見法

立った状態で1分ほど動かず、血液が下半身に充満するのを待ちます。その状態で静脈の小さな膨らみを探します。探すのは蛇行していたり、ほんの少しだけプクッと浮いている血管です。比較的まっすぐだったり、なだらかなカーブを描く血管は正常な場合が多いです。足を上げたりすると血管が引っ込んでしまうので、姿見などを利用すると便利です。

### 静脈の逆流防止、下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)の治療について

#### ・弾性ストッキング

静脈の弁を守る唯一の方法と言われ、足の疲れやむくみ防止に役立ちます。医療用の弾性ストッキングが理想的ですが、ドラッグストアなどで販売されている着圧ソックス、スポーツ用品のタイツでも似た効果を得られるものがあります。ただし、かゆみやしびれが出る場合もありますので、医師と相談しながら、ご自身に合うものを選んでください。

※他にも、レーザー治療や高周波（ラジオ波）治療などがあります。詳しくは医師とご相談ください。

※近年「血栓が飛んで命にかかわる」「足が腐る」などと言って高価な治療を勧められるケースがあるようですが、下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)は血栓はほぼ飛ばず、壊死(えし)もしません。焦らず治療を受けてください。