



テーマ：足のむくみ

立ち仕事や座り仕事を中心の方で「足がむくみやすい」という悩みをお持ちの方は多いようです。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。翌朝には消えるような一時的なむくみは健康な人にも見られますが、心臓や腎臓の病気が関係するケースもあります。自分に合ったむくみの予防と解消のためのちょっとした運動を取り入れてみましょう。

足むくみチェック



足のむくみセルフケア

- ☑すねの内側を指で押すと跡がつく
- ☑足の内側を指で押すと、くぼみがなかなか元に戻らない
- ☑靴下のゴムの跡がくっきりついてくびれたようになる



足を高くして休ませる

立っていても座っていても、長時間同じ姿勢していると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。くつろぐときに足を水平より高くするだけで血流の改善に効果的です。



早めに医療機関を受診しましょう

注意が必要なむくみ症状

- 体重が急に増えた
- むくみが何日も続く
- まぶたのむくみが取れない
- 尿の出が悪くなった

歩いてふくらはぎの筋肉を動かす

ふくらはぎは第2の心臓。動かせばポンプ作用で静脈血を一気に押し戻してくれます。激しい運動は不要で、よく歩くことが大事です。立ち仕事の時は、その場で足踏みするのも良いでしょう。



日中は弾性ストッキング・着圧ソックスを使う

立ち仕事の時に弾性ストッキングなどで足を外側から圧迫する方法も効果的です。ふくらはぎの筋肉をサポートするので、はいて歩けば静脈血の戻りはより改善します。医療用の弾性ストッキングは着用慣れが必要ですが、まずは市販の着圧ソックスなどの中から自分に合うものを探してみるのも良いでしょう。



座りながら足を動かす

座り仕事やテレビを見ているときも、時々かかとやつま先を上げ下げしましょう。動かした後は、ふくらはぎをさすったり揉んだりすると血行が良くなります。エコミークラス症候群(深部静脈血栓症)の予防にもなります。

- ①座ったままつま先立ちして、かかとを上げ下げする。



- ②かかとを床につけて、つま先を上げ下げする。かかとを浮かせて行っても良い。



あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

古い薬...どうしましょう?

古い薬は捨てましょう!

- ◆ お薬が残ってしまった場合などは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- ◆ 市販品(一般用医薬品)は、外箱やボトルに記載されている有効期限を定期的にチェックしましょう。
- ◆ 古くなった薬は、成分の変質などが起きている恐れがあります。有効期限や使用期限が過ぎていたり、見た目に異常があったりする薬は使わないようにしましょう。

5年前か



薬を捨てるときはどうすればよいですか?



- ◆ 薬の容器や包装は、お住まいの自治体の分別方法に従って廃棄してください。
 - ◆ 薬を捨てるときは、容器から取り出し、錠剤や塗り薬は紙に包んで捨ててください。
 - ◆ 使用済みインスリンの針は、専用容器に入れて薬局へお持ちください。
- ※お困りの時は、薬局にお持ちください。薬局で処分できます。

薬剤師にご相談ください



お知らせ



インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて、約5か月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

かんたんおいしい からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー 栗と豆腐の蒸しパン



【材料2人分】	絹ごし豆腐	100g
	栗	6粒
A	薄力粉	100g
	砂糖	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ2
	水	60ml

コメント

【1個分】●エネルギー 163kcal ●塩分 0.3g

【作り方】

- ①豆腐は水切りし、つぶして滑らかにする。
- ②栗は鬼皮をむき、耐熱容器に栗と浸る程度の水を入れる(分量外)。ラップして電子レンジ(600w)4分加熱する。栗が冷めるまでそのまま置き、冷めてから渋皮をむく。
- ③ボールにAを振るい入れ①②と分量の水を加え混ぜ合わせる。
- ④③をカップに流し入れ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。

栗にはビタミンB₁やビタミンC、カリウムが含まれており、特にビタミンCはでんぷん質に守られているため、加熱しても損失しにくいという特徴があります。秋の味覚としてよく出回る栗ですが、少量の栗なら電子レンジで茹でることもできます。料理やお菓子にちょっと使いたい場合などに便利です。甘露煮を使えばもっと簡単に作ることができます。生地に豆腐を入れることでヘルシーでモチモチな食感になります。卵や牛乳を使っていないため、アレルギーが心配な方でも安心して食べることができ、子どもから大人まで美味しいいただける一品です。

作成者：管理栄養士 和田 真以子