

# ～山の薬剤師だより 令和6年10月号～

## むくみの原因って？！

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬山浩市郎

記録的な猛暑は段々と陰りをみせ、朝起きると肌寒さを感じるが増えてきました。この秋がどれほど続くか分かりませんが、確実に冬に近づいていますね。さて、寒くなってくると身体、特に下半身がむくみやすいという人も多いのではないのでしょうか。

人の身体は50～60%が水分でできており、そのうち3分の2が細胞内、残りの3分の1が細胞外（血液やリンパ液など）に存在します。このバランスが崩れ、細胞外の水分量が増加すると「むくみ」が発生するのです。

「むくみ」は大きく分けて一時的なものと、慢性的なものに分類されます。一時的な「むくみ」の原因としては、長時間同じ姿勢を保つこと、塩分の多い食事、アルコール摂取などが挙げられます。これらは血液やリンパの流れが滞り、体内の水分が十分に排出されないことによって引き起こされます。特に、長時間の立ち仕事やデスクワークに従事する人、妊娠中の女性は一時的な「むくみ」を経験したことは無いのでしょうか。

一方、慢性的な「むくみ」は、心臓、腎臓、肝臓の疾患やリンパの異常によることが多く、医療機関での治療が必要となることがあります。例えば、心不全では心臓が十分な血液を全身に送り出すことができなくなり、足や足首に「むくみ」が生じます。また、腎臓の機能が低下すると体内の水分や塩分を適切に排出できず、体内に水分が溜まってしまいます。その他に、手術やがん治療によってリンパ管が損傷した場合に発生しやすいリンパの「むくみ」などがあります。

「むくみ」の予防や軽減には、生活習慣の改善が有効です。まず、塩分の摂取量を控えることが大切です。塩分は体内の水分を保つ作用があるため、摂取量が多いと「むくみ」が悪化しやすくなります。また、適度な運動やストレッチ、こまめに姿勢を変えることで血液やリンパの流れが促進され、体内の水分が適切に排出されやすくなります。

「むくみ」の軽減をうたった一般用医薬品として利尿剤が市販されていますが、これらは使用方法を誤ると脱水症や体内のナトリウムやカリウムのバランス異常を引き起こす可能性があります。そのため、使用に際しては医師や薬剤師と相談することが重要です。また、「むくみ」が長期にわたる場合や、呼吸困難、胸痛、強い疲労感を伴う場合は病気が原因となっている可能性があるため、一度、医療機関を受診した来局ついでに薬剤師に相談してくださいね。

