

## むくみの原因

### 妊娠中

✿ 妊娠中は体の中の血液が増えるため、血管から漏れた水分が血管の外にたまってむくみになる

### 産後

- ✿ 母乳を出すため体の中の水分が失われると不足している水分を補おうとして水分を溜め込み、むくみになる
- ✿ 産後の睡眠不足や疲れによって代謝が低くなることもむくみにつながる

## むくみの特徴

- ✿ 起こりやすい時期：妊娠中期～後期 産後
- ✿ 主訴または徴候：スネを押したときに痕が残る  
足甲のむくみ  
手が握りにくい など

**注目!** むくみ改善にはセルフケア!!  
セルフケアをすると...

- ★ 妊娠時のマイナートラブルが軽くなる
- ★ 分娩時の出血が多くなるリスクを下げる
- ★ 産後の疲労を軽減する
- ★ 母乳の分泌が良くなる etc



むくみを改善すると、  
こんなメリットが  
あるかも!!

こんなむくみの場合、  
病院に相談を!!

はれ・熱感・発赤・痛みがある。  
膝を伸ばして足首を引っ張ったときに  
ふくらはぎに痛みがある場合  
→**深部静脈血栓症**の可能性あり



目の前がチカチカする  
頭痛が継続する  
急激なむくみ  
もともと血圧が高め など  
高血圧に伴う症状がある場合  
→**妊娠高血圧症候群**の可能性あり



産前・産後の  
知っておきたい!  
むくみ対策



岡山大学大学院保健学研究科  
医学部保健学科棟2階リプロカフェ  
2017年度 即戦力育成プログラム17  
ピーチ会  
〒700-8558  
岡山市北区鹿田町2-5-1  
TEL・FAX 086-235-6538



# 適度に体を動かして

歩くなどの適度な運動で全身の筋力をアップして、循環も良くしましょう。

足を上げる  
ウォーキング  
ヨガ

①足の指と手の指を握手  
します(反対の手は、足の  
甲を支えます)。足の指を  
左右にぐるぐる。



②支える手を足首  
して、足首を左右に  
ぐるぐる。



③足の裏全体を使って、  
下から上に揉み上げます。

\*各項目 10回ずつ  
左右の足でやって  
みましょう!

足を頭より高く上げる  
だけでも重力の影響で  
下半身にたまっていた  
リンパ液が流れやす  
くなります。



5本指ソックス、  
レッグウォーマー  
もオススメ!!



ふくらはぎの**内側**を膝の**内側**まで  
モミモミとマッサージ。  
血行が良くなりますよ。  
ツボを刺激するのも良いでしょう。

三陰交



くるぶしから  
指4本分  
上のところ

足の指を  
曲げたら  
できるくぼみ

湧泉

# マッサージで刺激

冷たい食べものは  
体の中の血液の循環  
が悪くなりやすいの  
で避けましょう。



足腰の冷えはむくみの大敵!  
足湯やソックスやスパッツなどを着用  
して、夏でも体を冷やさないようにし  
ましょう。



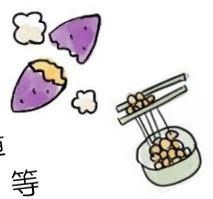
# 温活で体をあたたかく

塩分を多く摂ると細胞に水分を溜め込みやすくなるので、薄味  
を心がけて。水分の代謝を良くするカリウムを多く含む豆類、  
緑黄色野菜などを摂るようにしましょう。

積極的に摂ろう

控えましょう

豆類  
きのこ類  
いも類  
ほうれん草  
バナナ 等



アイス  
洋菓子  
塩分が多いもの  
外食



# 減塩&代謝を良くする食事