

〔 特発性浮腫 〕

体重は肥満だけではなく、むくみ(浮腫)によっても増加します。肥満は脂肪分が浮腫は体の水分が、異常に増加した状態であります。これを区別するには、むくんでいると思われる部分、特に足のすねを10秒以上強く指で押し付けてみてへこみが出来れば、浮腫です。肥満の場合にはこのようなへこみは出来ません。

浮腫の原因としては腎臓病が最も多いものであり、その他に心臓や肝臓の病気によっても出現します。このような特別な原因がない浮腫を特発性浮腫と呼びます。特発性浮腫は女性に多く、浮腫は体位の影響を受けます。

立ったままでいると、夕方に浮腫が現れ朝にはよくなることから、周期性浮腫とも呼ばれます。

生理前になると悪化する傾向があることから、ホルモンバランスとなんらかの関係があるのでは、と考えられています。また、ストレスを抱える人にも多く見られるため、自律神経との関係も示唆されています。うつ状態に陥るなどの、精神的な症状を伴うこともあります。

浮腫は塩分の摂取を制限すると効果があることがあります。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授
愛知淑徳大学健康相談室 室長
愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

