



少し冷たい秋風が気持ち良い、過ごしやすい季節となりました。
読書に行楽、スポーツと実りの多い秋を満喫しましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院



教えて！
レイスさん

なぜ？基礎知識と危険サイン むくみのあれこれ



「いつも足がむくんで重だるい」「一日中、靴下の跡が残っている」
在宅療養中の方々や、ご家族・介護者の方から、慢性的な足のむくみについてご相談を受けることが多くあります。年齢とともに足がむくみやすくなることはありますが、長く続くむくみを「年齢のせい」と決めつけるのは注意が必要です。心臓・腎臓・血管・栄養状態・薬の影響など、治療や調整が必要な原因が隠れていることもあります。そんな「どうして？」に1問1答で答えていきます。

なぜ高齢者になるとむくみやすくなるの？

「ふくらはぎのポンプ機能」が弱っているサインです！
血液は心臓から送り出されますが、足先まで行った血液を心臓に送り返すのは「ふくらはぎの筋肉」の役割です。加齢や運動不足でこの筋肉が衰えたり、車椅子や座りっぱなしで足首を動かさない時間が長くなると、血液やリンパ液が重力で足元に溜まり、むくみとなって現れます。

ただの水分の滞りでしょ？放置するとどうなるの？

実は「転倒」や「皮膚トラブル(スキンテア)」の大きな原因になります。
足がパンパンにむくむと、足に「鉛のような重さ」を感じ、無意識にすり足になって転倒リスクが急増します。また、風船のように張った皮膚は紙のように薄くなり、少しの摩擦で皮がベロッと剥ける「スキンテア(皮膚裂傷)」を起こしやすくなります。そこから雑菌が入ると、重篤な感染症を引き起こすこともあります。

すぐに病院へ行くべき「危険なむくみ」の見分け方は？

「片足だけ」「急激」「指の跡が消えない」は要注意です！
スネの骨の上を指で10秒ほど強く押し、離してもへこんだまま戻らない場合(圧痕性浮腫)は注意が必要です。特に以下の場合は、内科的な疾患が隠れている可能性があるため、マッサージの前に主治医への受診をおすすめします。

- ・片足だけが急に腫れ上がり、痛みや熱を持っている(血栓症の疑い)
- ・数日の間に急激に体重が増え、息切れがする(心不全など心機能低下の疑い)

※疾患を断定するものではありません。上記のような症状が出た場合は**かかりつけ医に先ずはご相談を**

市販の「着圧ソックス」は使ってもいい？

着圧ソックスはむくみに有効な一方、動脈硬化がある方や皮膚が著しく弱い方が使うと、血流が止まったり皮膚潰瘍を起こすリスクがあります。状態に応じた正しいサイズや圧の選定が必要です。当社でもお体に負担の無い弾性包帯の取り扱いがございますので一度ご相談ください。



■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①文字パズル:真ん中に入る文字は?
上下左右の漢字と組み合わせて熟語になるように、中心の□に漢字を入れてください。

休
明 ? 常
記

ヒント

お休みやいつもを表す熟語です。

②法則さがし:次のマスに入る数字は?
ある法則に従って数字が並んでいます。
最後の○に数字を入れてください。

2 → 5 → 8 → 11 → ○ ?

ヒント

隣り合う数字の「差」を計算しよう。

回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL: <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

肌寒く
揉まれる膝に
ありがとう
長野県 J、N 様

秋晴れや
揉まれて伸びる
背筋かな
高知県 Y、O 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK)・住所・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F

株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00