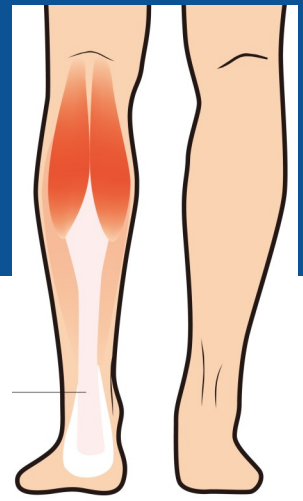


ふくらはぎは 第二の心臓



ふくらはぎは、「第二の心臓」と言われているのをご存じですか？ 心臓から送り出された血液は身体中に栄養と酸素を運び(動脈)、そして不要な物質を回収する(静脈)の2種類あります。動脈は酸素や栄養素を運び、静脈は老廃物を運びますが、足の方から心臓へ向かって運ぶには、下から上へと繰り返し送り出すポンプが必要であり、その役割をふくらはぎの筋肉が担っています。そのため、「第二の心臓」と言われています。

【下肢静脈瘤は女性に多い】

●足の静脈には、上へと送り出した血液が逆流しないように防ぐ弁が所々についています。しかし、何らかの原因でこの弁が壊れると血管が膨れたり、ポコポコと浮き出て血液がたまってしまいます。それを「下肢静脈瘤」といいます。「下肢静脈瘤」は女性に多いといわれ、年齢とともに増加していきます。妊娠や出産を機に発症することも多く、また座りっぱなしのデスクワークや長時間の立ち仕事、遺伝的要因もあるといわれています。

●下肢静脈瘤は良性の病気なので、放置しても命に係わることはありませんが、静脈のポコポコが目立つようになったり、むくみやだるさなどの症状がでて不快感を覚えます。さらに悪化すると湿疹や色素沈着などの皮膚炎がおきたり、潰瘍といって皮膚の一部に穴があくこともあります。

●下肢静脈瘤は一般的に症状がなければ手術は必要ないといわれていますが、足のだるさ、むくみ、こむら返り、皮膚炎などがある場合、静脈瘤と関係のない内科、整形外科、皮膚科系の他の病気でも起こるため、医師の診断を受けるようにしてください。

血流が悪くなる原因

血流が悪くなる要因の中でも特に影響が大きいのが「動かないこと」です。血流は筋肉の動きによって促進されるので、当然動かない時間が続くほど血流が悪くなりやすいのです。お家で過ごす時も、なるべく長い時間同じ姿勢をとり続けないように注意しましょう。

参考資料：<http://www.think-vein.jp/about2.html>
https://www.sfc-v.com/leg_vein/
<https://kenko.sawai.co.jp/healthy/20210102.html>

免疫アップと血行促進に
おすすめ！



PRESIDENT CHOICE
60パケット・SRP \$300

ふくらはぎのケア

＝ふくらはぎを揉む＝

一番手軽な方法は、ふくらはぎを温めたり、揉むもむことです。ふくらはぎを揉むと、ポンプ機能のサポートとなり、全体の血流が良くなります。下から上へと揉むのがベストですが、どのような方法であっても、揉むだけで効果が期待できます。



＝足がつる方へ＝

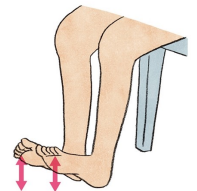
筋肉を使わずに凝り固まっていたり、血流が滞って温度が低くなっていたりすると、足はつりやすくなります。特に気をつけたいのは「こむら返り」という筋肉の痙攣です。日頃から、ふくらはぎの運動を続け、筋力アップや血流改善を意識していれば、「こむら返り」予防に大変役立ちます。

＝血流をよくする「ふくらはぎの運動」＝



壁の前に立ち、ゆっくり壁を押ししていきます。ふくらはぎの後ろがストレッチされるのがわかります。片足ずつ毎日5回くらい行いましょう。

かかとを床に付けたまま、つま先を上げ下げすると、すねあたりの筋肉を鍛えることができ、血流促進に役立ちます。



かかとの上げ下げをこまめに行うと、ふくらはぎを構成する大きな筋肉である「ヒラメ筋」を動かすことになり、ポンプ機能を強化することができます。机などにつかまりながらでもよいので、毎日続けましょう。

