

むくみ・浮腫について

むくみ・浮腫について

市川治療室 No. 7/1990. 08

夏は特に「むくむ」ことが多い季節です。

自覚症状としては、身体がだるい・疲れやすい・就寝時に足が重だるいなどがあげられます。

1. タンパク質が不足しているとむくむ

血液は赤血球・白血球・血小板・アルブミン・グロブリンなど多くのタンパク質が水分に溶けている液体です。

血液中のタンパク質(上記)の濃度は自律神経により一定の濃度を保っています。毎日のタンパク質摂取が足りないと血液中のタンパク質が足りない状態(血液が水っぽい状態=タンパク濃度が低い状態)になります。

このような状態の時には自律神経が、血液中の水分を血管外に出して 血中のタンパク濃度を一定に保つように働きます。

血管の外に出された水分は周囲の組織にしみ出し、これがむくみとなります。

むくみは、低タンパク血症(タンパク質不足)でおこります。

2. ビタミンB1が不足しているとむくむ

ビタミンB1が不足した状態の症状としては以下のようなことがあげられます。

イライラ・物忘れ・ぼんやり・だるさ・食欲不振・動悸・息切れ・むくみ
また最近、「頭のむくみ」にビタミンB1不足が関係していると言う説が発表されました。

ビタミンB1の働きは主に三つあります。

- 糖質(ブドウ糖)をエネルギーに変える時の潤滑油
- 神経の働きを守る
- 脳の働きに必要な物質を作るのに役立つ

全身に細胞でエネルギーを作るのに重要な働きをするビタミンB1が不足すると、タンパク質の合成がスムーズにいかず、その結果血液中のタンパク質も不足してきます。

水に溶けやすいビタミンB1は汗や尿と一緒にからだの外へ出てしまうため 汗をかく夏や肉體労働時には普段より不足気味になります。

アルコールの代謝にも糖分の代謝にもビタミンB1は必要です。ビール・清涼飲料水(糖分が多い)を摂取することが多く、さっぱりした食事が多くなるこの季節にはビタミンB1の不足が目立つようになります。

むくみはビタミンB1不足でもおこります。

3. まとめ

一般には足がむくむ時には心臓の働きに、顔がむくむ時には腎臓の働きに異常があると言われるますが、むくみの原因を考える時、まずタンパク質とビタミンB1不足を考えてみてください。

特にアルコールや清涼飲料水をよく飲む人、よく運動する人、甘いものが好きな人は注意が必要です。

タンパク質については、5・6・7月にお送りしたものを参考にしてください。ビタミンB1については以下を参考としてください。

- ビタミンB1を含む食品・・・ごま、椎茸、豚肉、卵、豆類、イースト
- ビタミンb1を壊す食品・・・えび、かに、ワラビ、貝の内臓