

こわ〜い

たるみやセルライトの原因、心臓疾患など病気を知らせるサイン

隠れむくみ撃退法!



衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理

かたざり・えり 美容内科・美容皮膚科
医。細やかな治療で美容のプロや女優、
モデルからも絶大な支持を集めている。
著書に「片桐衣理のピリオディック ス
キンケア」(しょういん)がある。

むくみ体質に気がついていない「隠れむくみ」が増えています。
たとえ自覚していても、一時的なものとして放置している人も多いよう。
知っていますか? むくみはさまざまなトラブルを招くもと。
早めに撃退して、むくみのないスッキリしたボディと美肌を手に入れて!

足バタバタ運動で「隠れむくみ」チェック!!

自覚はなくても、あなたも「隠れむくみ」かも!?
そこで、簡単にむくみをチェックしてみましょう。
ふくらはぎの太い部分を計測し、2と3をやって少しでも細く
なっていたら、あなたは「隠れむくみ」です。



気がついていないだけで
あなたにも「むくみ」は潜んでいる

朝起きたとき、目のはれぼったく感じたこと、ありませんか? 夕方になると、パンプスがちよっときついなと思いませんか? こんなちよっとした変化は、体が送る小さなSOSサイン。あなたの体にむくみが発生している証拠です。

むくみのおもな原因は、座ったまま、立ちっぱなしなど、同じ姿勢を続けることによる運動不足。筋肉の収縮によって血液は心臓に戻り、余分な水分や老廃物はリンパに吸収されて排出されます。ところが、血液の循環やリンパ液の排出が滞ると、水分や老廃物が細胞の外にたまりま

す。これが、むくみです。むくみは血行障害ともいえるので辛い「冷え」とも直結しています。また、心臓や腎臓の機能障害などの病気が隠れている場合もあります。このように、むくみはあなたの体にさまざまな悪影響を与えますが、意外なことに、むくみ体質だと気がついていない人も、むくみを「一時的なものだから」と放置している人も多いようです。

まずは、左の「隠れむくみ」チェックをおこなってみてください。計測するのは、むくみがあればやすいふくらはぎです。結果的にサイズダウンしていたら、それはむくみが解消されたから。つまり、気がつかないうちにむくんでいた「隠れむくみ」ということになります。

「隠れむくみ」を放置していると、
シワ、たるみ、セルライトの原因に!

むくみに気がつかない「隠れむくみ」だったり、「むくみなんて一時的なものだから」となにもしないでむくみを放置していると、思わぬトラブルを招くこととなります。

たとえば、細かいちりめんジワや、肌のたるみ。
10代や20代前半の若い肌は、もともと細胞自体が水を含んでいます。つまり、内側の水でビチビチしているわけです。

これに対し、年齢を重ねると、細胞の外側に水分をむくみを抱え込みます。皮膚が張っているのではなく、むくみで張っているわけです。だから、むくみがとれるとしぼんだ風船のように皮膚にちりめんジワがあらわれ、やがてたるみとなるのです。

脂肪によって皮膚がデコボコになるセルライトも、むくみによるトラブルのひとつです。セルライトは、脂肪細胞が老廃物を抱え込み、どんどん大きくなった結果。つまり、燃えない脂肪が増えていくのです。

そして、燃えない脂肪は末梢循環を圧迫し、血流不足に陥り、どんどん冷えるという、悪循環の連鎖にはまっていくのです。

また、むくみを放置していると、下肢の静脈瘤になることも。静脈の血管は下から上に押し上げるための弁があるのですが、その弁の機能が低下します。その結果、静脈の血管の一部が小さなこぶのように盛り上がり、ときには痛みをとまなうこともあります。

- ほかにもこんな症状があればむくみ体質!**
- 靴下や下着のあとがなかなか消えない
 - 朝起きるとまぶたがはれぼったい
 - 午後になると靴がきつくなる
 - 夕方、手がこわばったり、指輪がきつくなる
 - すねの肉を押して離すと、しばらくくぼんだまま
 - 尿の量が少なく、回数が1日5回以下
 - いつも体が、とくに下半身がだるい

上記の項目にあなたはいくつあてはまりますか? ひとつでもあてはまれば、あなたも「隠れむくみ」だといえます。

そのむくみ、もしかしたら
心臓や腎臓、甲状腺疾患のサインかも!

一過性のむくみのおもな原因は、生活習慣です。たとえば、アルコールを飲んだらむくむ、という経験をもっている人は多いと思います。

でも、犯人はアルコールではなく、ナトリウムです。つまり、おつまみなどによる塩分のとり過ぎが原因。ナトリウムが、本来は排出しなければいけない水分とくっついて、細胞外液にため込んでしまうのです。

気をつけて欲しいのは、むくみ対策を講じてもなかなか改善しないとき。もしかしたら、心臓や腎臓、甲状腺の機能障害といった根本疾患があるかもしれません。

食材

むくみ防止にすぐれたカリウムが豊富な食材を選びましょう
バナナやキウイなど、排出作用を促進するカリウムを多く含んだ食材を選びましょう。また、注目を集めているのがクランベリー。ビタミンCとコラーゲンのもとになるアミノ酸を含み、美肌効果にすぐれています。



運動

関節ストレッチでリンパの流れを促進

関節にはリンパ節が集まっています。肩を回す、伸びをする、股関節を広げて前後左右に体を動かすなど、関節を意識したストレッチで、リンパの流れを促進し、余分な水分や老廃物を流してしましましょう。回数や時間は体調に合わせて自由。



入浴

代謝を促進して脂肪が燃えやすい体に

シャワーですませないで、バスタブでお湯に浸って、体の芯から温めるようにしましょう。できれば、20分程度の半身浴がおすすめです。



水分

1日2ℓの水分で体液の循環を促して!

1日1.5~2ℓの水分をとること。ミネラルウォーターでなくてもOK。少しずつこまめに補給すること。できれば、のどの乾きを感じる前に飲んでください。



（むくんだときの速攻解消法）

朝起きたらまぶたがはれていてガーン! 夕方になると足がパンパン!
そんなときにお役立ち。速攻でむくみを解消するらくらくテクをご紹介します。

Step 1

むくんだ目元は 保冷剤でクールダウン



保冷剤をハンカチかガーゼで包みます。これをむくんだ目元に当て、1~2分そのままに。保冷剤は、ケーキや鮮魚などの購入時についてくるものを利用。小さなものなら2個使って左右の目に当てます。

顔

温度差によって血行を促進、
マッサージで老廃物を流す

朝起きて、まぶたがはれていたり、顔全体がパンパンになっていたり。そんなときは、あわてないで応急処置を。まずは、目のまわりを温めて毛細血管を拡張し、冷やして収縮させます。これによって血行が促進。さらに簡単なマッサージをおこなって、老廃物をリンパ節へスッパリ流し込みましょう。

Step 2

温かい手のぬくもりで ウォームアップ



次に、手で目元を覆い、手のぬくもりを利用して温めます。つまり、手のひらバック! これだけでも、血行を促進することができます。手が冷たい場合は、お湯に浸して手を温めるといいですよ。

Step 3

目のまわりを やさしくマッサージ



アイホールに沿ってマッサージします。目の下からくると円を描くような感じに。ソフトな刺激を与えましょう。目のまわりの皮膚は薄くてデリケートなので、乳液やクリームを使ってやさしく!

Step 4

こめかみに集めた 老廃物を流します



目のまわりの余分な水分や老廃物を、3のマッサージでこめかみに集めるようにしたあと、それを手のひら全体で耳の下までしっかり流し込みます。ステップ3と4を、4~5回繰り返しましょう。

超カンタン
裏ワザ

変顔エクササイズで むくみ知らず!

いつでもどこでもできる顔のむくみ対策は、表情筋を動かすこと。誰も見ていないところで、思いっきり変な顔をしてみて! 使っているように使っていない顔の筋が動くのを感じるはず。むくみもスッキリ解消しますよ。



Step 1

足首をギュッとつかんで
もみほぐしましょう



老廃物の流れをよくしておくために、まず、足首からもみほぐしておきます。手でグッとつかんだらパッと離すポンプの要領でマッサージを。両手を使うとより効果的。2~3回繰り返しましょう。

足

ゲンコツ マッサージで
おやすみ前にむくみを解消

「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎをマッサージして、むくみを解消しましょう。お風呂あがりにボディクリームで保湿してからおこなうと効果的。1~5のあと、足をクッションに乗せ、心臓より15~20cm高くして10分キープすると、むくみがとれてスッキリしますよ。

Step 2

ひざの裏側を
念入りにマッサージ



ひざの裏は、リンパの流れが悪くなりやすい部分。むくみを解消するための大切なポイントです。足首と同じようにギュッとつかんでパッと離し、指圧をするような感じで念入りにマッサージします。

Step 3

足首からひざに向かって
さすり上げて!

まずは、すねを足首からひざに向かってマッサージします。ゲンコツを使って圧力をかけながらさすると効果的です。下から上に4~5回さすり上げ、血液とリンパ液の流れを促進しましょう。



Step 4

ふくらはぎも
ゲンコツでアップ!

ふくらはぎの筋肉に刺激を与えて、血液とリンパ液の流れを促進します。足首からひざの裏に向かって、ゲンコツでしっかりさすり上げましょう。気持ちいいと感じる部分を重点的に4~5回を目安に。



Step 5

足を上げてバタバタ!
すっきりとむくみ解消

ベッドに仰向けに寝て足をあげ、前後左右に足をバタバタと動かしましょう。ひっくり返った虫のような感じに。1~2分続けるとすっきりしますよ。



超カンタン
裏ワザ

イスに座って
足首のぐるぐる回し

家事や仕事中にもできる、足のむくみ対策がコレ。イスやソファーに座っているときに、足首をぐるぐる回します。片足ずつ、左回りと右回りを各5~6回が目安ですが、いつでもどこでも、こまめに実行してむくみを撃退!



イラスト/ますこひかり
構成/高坂順子