



からだにいいはな

むくみの現れ方のおはなし

むくみの最初の現れ方は無自覚な体重増加があります。また、朝起きた時にまぶたが腫れぼったく、本人は気付かずに家族に発見されることがあり、この程度のむくみは日中にはなくなるので、本人は睡眠不足か、酒を飲みすぎたせいかと思って気にとめません。しかし、このようなまぶたに始まるむくみは腎臓の病気（ネフローゼ症候群・急性糸球体腎炎・腎不全）の時が多く、程度が進むとすねやくるぶしに、さらに陰囊（またの部分）や足の背までむくみがくるのはある程度進んでいる証拠です。

これとは別に心臓の病気（うっ血性心不全）の場合には、重力の関係から体の下の方、例えば仰向けで寝ている場合は背中側に、立っている場合には足の方からむくみ始めます。

全身の皮下組織にむくみが生じると、胸の中やお腹の中などにも水分がたまり、内臓も血管もふくれあがります。このため心臓への循環が悪くなり、息切れやしんどさが増し、さらには胃腸の粘膜にむくみが起こり、腸の動きが悪くなって食欲はなくなり、吐いたり下痢をしたりします。このようにむくみがひどくなると、お腹や下肢を曲げるのにも痛みが生じ、皮膚はカサカサに乾燥して割れ目さえ起こります。

四万十町国保大正診療所
西尾美紀・岡崎弘泰・大川剛史

大人のおやつ(嗜好品)について

食欲の秋になりました。仕事の合間などにおやつを食べると、疲労回復や気分転換になります。しかし、おやつで太ってしまったりは本末転倒。大人のおよつの食べ方、選び方を考えてみましょう。

育ちざかりの子どものおよつの場合、必要な栄養を補う意味がありますが、大人の場合、おやつは嗜好品で特に摂取しなければいけないものではありません。必要なエネルギーは食事を取るほうが望ましく、メタボリック症候群の予防のためにも、おやつはあまり望ましくないでしょう。仕事で消費カロリーが高い人や激しいスポーツをする場合は、量と質を考えた適切なおやつを食べるようにしましょう。

大人のおよつのコツ

★1日約200 kcalまでが理想的

お勧めは、牛乳・乳製品（ヨーグルト等）や果物
小袋・小包装などの少量をとる。
カロリー表示をチェックしよう！



★糖分・塩分・油分は控えめにしよう

油・バター・生クリームなどを使う菓子は高カロリーになりがち。
栄養成分表示がある食品も多い
ので参考にしよう！



★毎日は食べないようにしよう

できるだけ控えめにしよう！



★ジュース・炭酸飲料・栄養ドリンクの内容を気にしよう

糖分の過剰摂取に注意しよう！
スポーツドリンクの糖分・塩分の取り過ぎに注意しよう！

〔お問い合わせ先〕

健康福祉課 ☎22-3115
大正総合支所町民生活課 ☎27-0112
十和総合支所町民生活課 ☎28-5112