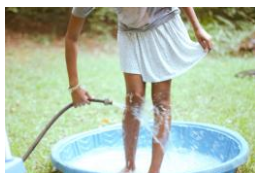


なんとなく足が、だるい？

「なんとなく足がだるい」と訴える人が、3月頃から徐々に増えはじめ、5、6月頃にピークを迎える傾向があることを示すデータがあります。この時期は、気温と湿度が上がっていく一方で、気圧が低下するという気象が特徴となることが多く、これら3つの条件の相互関係が影響している可能性があると言われていいます。気象が由来の足のだるさは、以下のようなメカニズムで起こります。

(1)気圧が下がる(2)温度と湿度が上がると(3)気圧が下がることで外から足にかかる圧力が低下。筋肉が弛緩し、体内の循環をよくするポンプ機能が低下(4)湿度上昇に伴い、皮膚から水分蒸発がされにくくなり、かつ汗が出にくくなる(5)細胞内に水分がたまりやすくなった状態で、湿度・温度が高い環境下に置かれると自律神経が乱れやすくなる(6)代謝・排せつ機能が低下して体内に水分が停滞しやすくなった結果、下肢に停滞した水分がむくみとなって、足が重く感じるようになる。

気象の影響による足のだるさは、下肢循環が正常に働いていないことで起こる。この状態を解消するには、「足部」「ふくらはぎ」「太もも」の3つの筋肉ポンプをしっかりと機能させる必要があります。そのためには、脚部ケアと足部ケアが必要です。「脚部のケア方法」は、シャワーの水圧マッサージ、ハンドマッサージ、弾性ストッキングの着用などがおすすめ！！



「足裏ケア方法」は、マッサージや運動がおすすめ！！

「指のケア方法」は、足指ジャンケンがおすすめです！！



また、足湯も血流が改善されるので、おすすめです！

5月、6月になって、何となく足のだるさや足の重たさを感じる事があれば、ぜひ試してみてください。

巻き爪の応急処置方法！

軽い巻き爪であればテーピング法で改善できます。やり方さえ覚えれば、自宅でできるというメリットがあります。しかし中度、重度の巻き爪には痛みの緩和くらいしか効果がありません。テーピングを強くすると悪化することもありますので、注意が必要です。

《痛みのある爪と皮膚を広げ、痛みを緩和する方法》



《痛みのある爪と皮膚の間にテープを挟み痛みを緩和する方法》



これは爪を放すのではなく肉を放す方法です。

爪を放す方法は専門家にご相談ください。また、痛みが続くようであれば医療機関を受診することをおすすめします。

訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージ、巻き爪補正 30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

山形愛心会「庄内余目病院」

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

