

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

身体を動かしていますか？筋トレ・有酸素・ストレッチetc 身体を動かさないと筋肉が落ちて脂肪が増えて骨も弱くなって「むくみ」も出て……。筋肉や骨は使わなければ弱くなって、脂肪は身体を動かさないとエネルギーを使わないから増える、とわかるけれど、なんで「むくみ」が出やすくなるのでしょうか？今回は「むくみ」について掘り下げていきますので、夏に向けて「むくみ」を解消してスッキリボディを目指しましょう！



## むくみとは

皮膚の下に余分な水分が溜まり、手足や顔が腫れぼったくなる状態をむくみ(浮腫)といいます。主に体内の水分バランスが崩れると、むくみになりやすいのですが、原因としてはリンパの流れが悪くなる、筋肉量の低下、運動不足、排尿機能や肝機能の低下などの病気によるむくみもあります。まずは運動や水分補給を見直しましょう。



## 水分の摂りかた

水分は1日に体重×30～35ml摂ることが必要です。体重60kgの人なら1800(1.8ℓ)～2100(2.1ℓ)ですね。ただこの水分の摂りかたが重要で、1度にたくさん飲めばいいということではなく、**小まめな水分補給が大事**です。一気にたくさん飲んでも、体の細胞(主に筋肉)に吸収される量はそれほど多くありません。では吸収されずに余った水分はどうなるのでしょうか。普通は余分な水分として体の外に排出されます。これが**体内に残ってしまうと、むくみになってしまいます**。なので余分な水分を作らないために少量をこまめに摂取しましょう。目安として50ml(小瓶の栄養ドリンクの半分)を15分～20分間隔で飲めれば理想的です！

## リンパを流そう

リンパの流れを良くすることで、体から老廃物や不要物質を取り除きます。リンパは自力では流れないので、体を動かしたりマッサージをしましょう。おススメは大股でのウォーキングや階段の昇り降り。**下半身の筋肉を大きく動かす**ことでリンパの流れが良くなります。特にふくらはぎを使っているのを意識しながら行うことで効果大！そしてリンパにはリンパ節というリンパ液を出し入れする器官があって、そこをマッサージすることで流れが良くなります。場所は、**膝裏・鼠径部(脚の付け根)・脇下・鎖骨周辺**など。マッサージをして痛みがある場合、流れが悪くなっている可能性もあります。そしてストレッチもおススメ。ストレッチをすることで筋肉が伸び縮みするので血液・リンパの流れも良くなるでしょう。まとめると、まずは**こまめな水分補給**。そして**有酸素運動**で筋肉をしっかり使って(汗をかくことも大事)、**ストレッチやマッサージ**をすれば、**むくみの予防解消**になります！ただ、病気や薬でむくみが出ている時はお医者さんと相談しながら行いましょう！

## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

- 健診名 : 我孫子市特定健診  
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
実施期間 : 令和7年6月～翌年1月末日  
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)  
04-7185-1126

