

4.むくみ

むくみ



<原因>

- ・胎児の成長に伴い子宮が大きくなり、血管が圧迫されて血液の循環が悪くなるため起こります。また、ナトリウムの過剰摂取などにより体液のバランスが崩れたり、腎臓や肝臓に障害がある時に見られます。

<対処方法>

- ・靴下や下着などの衣類がきついと血の流れを抑えてしまうので、ゆったりとしたものにしましょう。
- ・横になると腎血流量が30%増加し尿量が増えます。過労を避け1日1～2回、1～2時間程度横になると改善します。また、足を高くして休むとよいでしょう。
- ・長く立ち仕事をするときや、同じ姿勢を続けるときは、着圧ソックスを着用してください。
- ・交感神経への刺激を回避するために、心身のストレスを溜めないようにしましょう。
- ・水分摂取制限や利尿薬の使用は、血液濃縮を進行させ、妊娠高血圧症候群や血栓症の発症を誘発する可能性があるので気をつけましょう。
- ・食事は塩分を控えることを心がけましょう。



◎塩分を控えるコツ◎

- ① 新鮮な材料を使い、持ち味を生かしてみよう
旬の新鮮な材料は、特に味をつけなくても、十分なおいしさが楽しめます。刺身、蒸し焼き、包み
- ② 天然のだしのうまみを利用して見よう
昆布、かつお節、煮干、干し椎茸などでだしをとると、塩や醤油の量が少なくて済みます。市販のうまみ調味料は簡単で便利ですが、毎食使用すると塩分を摂り過ぎてしまうのでご注意ください。
- ③ 加工食品に気をつけよう
ハム、かまぼこ、漬物、塩辛、佃煮、干物、はんぺん、ちくわ、チーズなどは注意が必要です。
- ④ 香辛料や酸味が味のポイント
カレー粉、コショウ、からし、七味唐辛子などの香辛料。酢、レモン、かぼす、すだちなどの酸味。わさび、ショウガ、ミツバ、オオバなどの香味野菜など、上手に利用するとよいでしょう。
- ⑤ 砂糖の味付けは控えめにしよう
砂糖と塩で甘辛く煮る料理は、砂糖を増やすと塩分も多くなりがちです。砂糖やミリンを少量にして薄味に慣れれば食塩の量を減らせます。
- ⑥ 調味料は計って使おう
だいたいの見当で味付けをするのは禁物です。醤油35ccに塩分が約7グラム含まれていますので、見当で使うと使い過ぎてしまう恐れがあります。1日分の量を小さい器に入れておき、残った分を翌日にまわさないなどの工夫が役に立ちます。
- ⑦ 食卓に調味料の容器を置かないようにしましょう
食卓に醤油、ソース、食卓塩などの容器を置いておくと習慣でつい使ってしまう。知らないうちにかかなりの塩分を摂ってしまいます。塩分を必要な分だけ使う習慣を身につけましょう。
- ⑧ 料理の組み合わせを工夫しよう
煮る、焼く、蒸す、揚げる、炒める、茹でるなど、調理法の違う献立を組み合わせ、薄味でもいろいろな味を楽しめるように工夫しましょう。