



福島医大ふくしま子ども
女性医療支援センター特任教授
神保 正利氏

妊娠中の足のむくみ

妊娠すると足がむくみやすくなります。しかし実際に足がパンパンにむくんでくると不快に感じることがあります。そこで今回は妊娠中の足の浮腫(むくみ)についてお話しします。

妊娠すると体内を循環する血液の量が増加します。妊娠によって増大した子宮が下大静脈(背中側にある下半身から心臓に血液を送る太い血管)を圧迫するために下半身から心臓への血液の戻りが悪くなり、足に血液がたまりやすくなります。

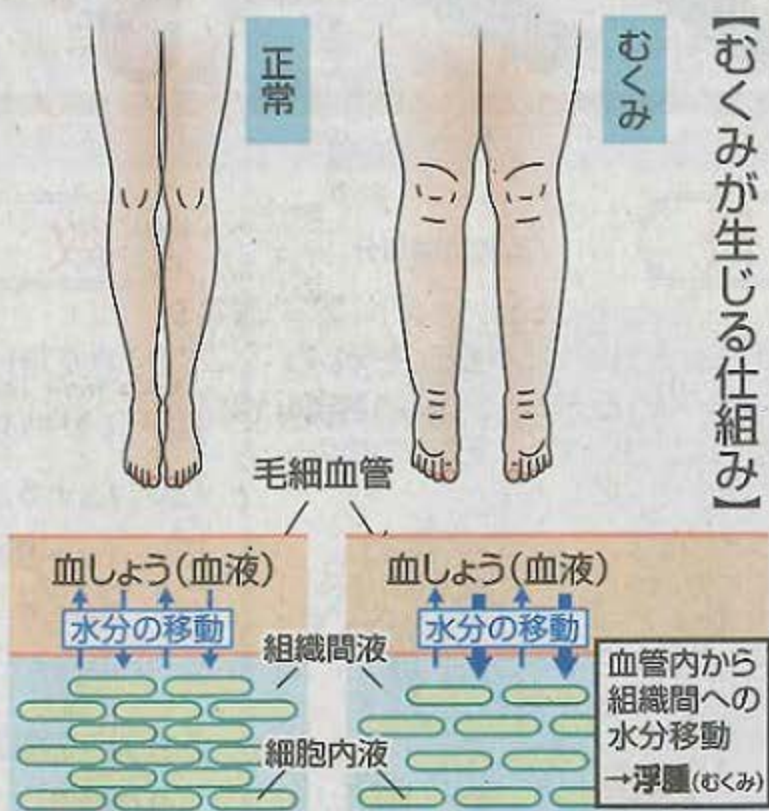
そして足にたまった血液の中の水分が血管内から血管外の組織間にじみだすことによってむくみが生じます。【図】を参照してください。

長時間の立ち仕事や座ったままの姿勢、運動不足なども血液の流れが悪くなるので足のむくみをさらに悪化させる原因となります。

しかしこのような機序で生じるむくみは妊娠中におこる生理的なものなので病気ではありません。妊娠中のむくみは出産後にはほとんどが元に戻るのに、【表】のよう

軽い運動などで予防

【むくみが生じる仕組み】



【妊娠中の足のむくみに対する予防策、緩和策】

- ・塩分の過剰摂取を避けてカリウムを多く含む食品(野菜、イモ類)、海藻類、果物(バナナなど)を摂取する
- ・足のマッサージを行う
- ・軽い運動やストレッチを行う
- ・弾性ストッキングをはく
- ・ぬるめのお湯で入浴や足浴を行う
- ・足を高くして寝る
- ・疲労をためないように睡眠をしっかり取る
- ・ストレスをためないようにする
- ・長時間の立ちっぱなしや座りっぱなしを避ける

に軽い運動などの予防策や緩和策を行います。

ただし、足のむくみに左右差があったり、血圧の上昇、咳(せき)や息苦しさなどの症状を伴う場合には妊娠高血圧症候群(下肢静脈血栓症)その他心不全をはじめとする病気が原因となっていることもあるので、すぐ医師に相談してください。

次回6月8日掲載