

むくみ予防

～むくみの原因の一つとなる食塩と水分、カリウムの関係性を知る～

一年を通して気になる「むくみ」

一旦むくんでしまうと慢性化しやすいだけでなく、顔のむくみを繰り返す事でシワやたるみの原因にもなります。むくみが起きる原因を知ってむくみにくい身体の状態を目指しましょう。

- むくみの原因
- むくみに繋がる食塩、水分、カリウム
- カリウムの多い食材と調理方法

むくみの原因

血液中の水分が血管やリンパ管の外にしみだして、手足、顔などの皮膚の下に溜まった状態のことをいいます。むくみの原因としては、静脈が圧迫されリンパ液がスムーズに流れないことで細胞間液が血管に戻らず、細胞と細胞の間に細胞間液、いわゆる余分な水分（血しょう成分）が溜まってしまう状態です。

<むくみの原因>

1. 血管内圧の上昇
2. 低アルブミン血症による血漿膠質浸透圧低下 けっしょうこうしつしんとうあつていか
3. ナトリウムの貯留
4. リンパ管障害

低アルブミン血症の原因

肝機能の低下、腎機能の低下
栄養失調、妊娠高血圧症候群
炎症性腸疾患、急性膵炎 など

血管内圧の上昇、リンパ管障害の原因

下肢静脈瘤深部静脈血栓症・子宮筋腫

<一時的なむくみの原因>

1. 立ち仕事や座位の仕事など、同じ姿勢でいる時間が長い
2. 筋肉が少なく、血液を上手く循環できていない
3. 水分と塩分を摂り過ぎている
4. 水分不足
5. ビタミン、ミネラル、たんぱく質不足
6. 飲酒
7. 冷えによる血行不良
8. 生理前や妊娠中、更年期によるホルモンのバランスの変化

むくみを招く、塩分・水分・カリウムのバランス

<食塩の働き>

様々な食材に食塩は含まれており、普通の食生活で不足する可能性は低いです。

ただし、スポーツなどで大量の汗をかいたり、おう吐や下痢でたくさんのナトリウムが失われるので水分と共に塩分の補給が大切になってきます。

1. 生命維持に欠かせないものでナトリウムと塩素から出来ている
 ナトリウム：体内の水分量の調節・神経や筋肉を正常に動かす
 塩素：胃液などの成分になる
2. 食べ物から栄養素を吸収するためにも重要な働きをしている
 細胞の内と外との体液の圧力（浸透圧）を調整し、栄養を体内に取り込む
3. 食欲や味覚の正常化
 調理において適切な塩味は食欲を増進させる

塩分を摂りすぎると、体内の濃度を一定に保つために水分を体が保持しようとし、むくみへと繋がります。

減塩で生活習慣病を予防

普段の食生活において、食塩のとり過ぎによる高血圧や胃がんなどの様々な生活習慣病が問題になっています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(20年版)」	男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満
高血圧の方の目安	6g 未満
腎臓病患者の目安	3～6g 未満
人工透析患者の目安	6g 未満
WHO 世界保健機関の食事摂取基準	5g 未満

料理にかける醤油やソースなどの量を控えたり、加工食品や外食を控える、めん類の汁を飲み干さないなど意識して塩分の摂り過ぎを減らしましょう。

<水の働き>

健康な人は何も食べなくても 1 ヶ月近く生きられると言われていますが、水を摂らないと数日しかもちません。それだけ水分は生命維持に重要なものなのです。

1. 電解質を溶解する
 体内の電解質濃度や浸透圧を調節し、誘電率が高くなるほど、他の分子の陽イオンや陰イオンと反応しやすくなる
誘電率：分子が陽イオンと陰イオンに分離する、分極の度合い
2. 体温の維持・調節
 周囲の温度変化による影響を受けにくくする働きによって体温の維持に役立つ
 また、汗が蒸発する際に効率的に熱が奪われ、体温をうまく調節することができる
3. 溶媒となる
 水は細胞内液や細胞外液を構成し、生化学反応が起こりやすいように環境を整えている
 また、栄養素の輸送や老廃物の排出のための溶媒としても重要である
4. 血液の流れの円滑化
 体内の血液の流れを円滑にしている

摂取する水、排せつする水のバランス

健康な人であれば摂取する水と排せつする水分量は、ほぼ同量です。

摂取	飲料水 1,300ml、食べ物 1,000ml、代謝水 200ml
排せつ	尿 1,500ml、糞便 100ml、皮ふおよび呼吸から 900ml

代謝水：体内で栄養素を生産する際に作られる水

むくみ（浮腫）と水分

細胞外液が異常に増えた状態

- ① 体内で水分が過剰になった状態が続くと、細胞外液の水分量が異常に増えてむくみが生じる
- ② むくみの主な原因は、水分量ではなく血液循環の不良や塩分の摂り過ぎによるもの

脱水と水分

体内の水分と電解質が失われ、体液が不足した状態

- ① 水分不足や大量の発汗により、体内の水分が大幅に減少した場合に起こる
- ② 下痢や嘔吐、発汗などで塩分（電解質）を失った場合に起こる
- ③ 水分と電解質の両方を失うことで起こる

水はさまざまな役割を担っており、生命維持に欠かせないものです。

水分と電解質を適切に補給することで体の働きを維持し、健康に過ごすために必要不可欠です。

<カリウムの働き>

人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などをします。

また、ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。

1. 血圧の低下、脳卒中の予防、骨密度の増加に関与
細胞外液とバランスを調整しながら細胞を正常に保ち、血圧の調整や体内の恒常性を維持する
2. 細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ
3. 神経の興奮性や筋肉の収縮に関わり、体液の pH バランスを保つ
4. 不足するとこれらの働きに影響し、脱力感・食欲不振・筋無力症・精神障害・不整脈などの症状がみられる

カリウムの多い食材と調理方法

カリウムは、様々な食品に含まれていますが、特にバナナ、メロン、アボカドなどの果実類、ほうれん草などの野菜類、さつまいもなどのいも類、大豆などの豆類、魚類、肉類にも多く含まれています。

健康な人はカリウムの過剰摂取による害はありませんが、腎機能が低下している人はカリウムの摂取量に制限のある場合がありますので、医師にご相談ください。

果物の種類	可食部目安量	カリウム含有量	果物の種類	可食部目安量	カリウム含有量
アボカド	140g/1 個	1008mg	パパイヤ	228g/1 個	478mg
メロン	126g/4 分の 1	428mg	桃	212g/1 個	381mg
梨	255g/1 個	357mg	洋梨	255g/1 個	357mg
バナナ	90g/1 本	324mg	マンゴー	195g/1 個	331mg

野菜の種類	可食部目安量	カリウム含有量	野菜の種類	可食部目安量	カリウム含有量
かぼちゃ	263g/4 分の 1	1183mg	ごぼう	90g/2 分の 1	288mg
とうもろこし	150g/1 本	435mg	ほうれん草	60g/2 茎	414mg
カブ	120g/1 個	336mg	キャベツ	100g	200mg
小松菜	50g/1 茎	250mg	トマト	165g/1 個	346mg
にんじん	180g/1 本	484mg	大根	225g/4 分の 1	517mg

芋の種類	可食部目安量	カリウム含有量	芋の種類	可食部目安量	カリウム含有量
さつまいも	200g/1 個	940mg	長いも	180g/4 分の 1	774mg
じゃがいも	135g/1 個	553mg	里芋	40g/1 個	256mg

魚介類の種類	可食部目安量	カリウム含有量	魚介類の種類	可食部目安量	カリウム含有量
マダイ	130g/1 尾	611mg	サワラ	80g/切り身	392mg
サバ	96g/1 尾	307mg	マグロ	80g/刺身 10 切	304mg

大豆食品の種類	可食部目安量	カリウム含有量	大豆食品の種類	可食部目安量	カリウム含有量
木綿豆腐	350g/1 丁	385mg	絹豆腐	350g/1 丁	525mg
豆乳	200ml/1 杯	391mg	納豆	50g/1 カップ	330mg

<調理による損失>

カリウムは水に溶け出るため、茹でこぼす調理により損失します。

汁ごと食べる、レンジ加熱をする、焼く・揚げる、蒸す などの調理方法が向いています。

食事摂取基準における成人の「目標量」	
男性 3,000mg 以上/日	女性 2,600 以上 mg/日