

これまで、わかりやすく未病を紹介するのに「自覚症状はないが、検査で異常がある未病」(西洋医学的未病)と「自覚症状があるが、検査しても異常がない未病」(東洋医学的未病)の2種類の未病があることを述べてきました。どちらも病気以前の微妙な段階です。

さて、「むくみ」はさらに微妙です。自覚症状があるのやらないのやら……。西洋医学的未病と東洋医学的未病のまさしく「間」の状態です。未病のなかの未病なのです。

むくみは身体の水分過剰

私たちの身体は60兆個の細胞によりできているといわれます。その細胞がバラバラにならないように、しっかりと形ある臓器としてつないでいるものを「間質(実質以外の部分)」といいます。つまり、「間の組織」です。「むくみ」とは、この間質を流れている水分(リンパ液)が増加した状態をいいます。医学用語では「浮腫」といわれ、一般的には「水ぶくれ」という表現もあります。

むくむ場所、むくむ時間帯

未病の段階でのむくみは忍者のごとく変幻自在で出没怪奇です。しかし、数日間続けて出現しているむくみは病気の段階に入っている証拠となります。そう、むくみの出没場所では、顔、唇、手、指、足のすね、腹などいろいろです。また出没時間帯では朝方、夕方、一日中などに分けられます。この出没状況によってむくみの原因が推測されます。

朝起きた時に鏡を見て顔がむくんでいるのは腎臓系に注意が必要です。軽い場合は昨夜の水分、アルコールのとりすぎ、睡眠不足が考えられます。かゆ痒みを伴い顔や唇などに一挙に現れる「むくみ」はアレルギーかもしれません。痒みの少ない時はなんらかのストレスが考えられます。

指や手がむくむのは少し厄介です。膠原病やリウマチ系の病気が潜んでいる場合がありますので、お

医者さんへ行ってください。

夕方、すねや脚がむくむのは心臓の疲れが考えられます。急に太りだした人や塩分をとりすぎて高血圧になっている人、また、立ち仕事で貧血の人にも多くみられます。子宮筋腫が原因で貧血になっているご婦人の場合は、この「夕方の脚のむくみ」で発見されました。まれですが、お腹に水がたまるのはすでに病気のサインで肝臓が悪くなっているかもしれません。腹部CT検査でお腹の水が見えます。

むくみチェック

一般に「脚のむくみ」を正しく診断するには、「弁慶の泣き所」(すねの前面)を押さえてみることです。この下には固い骨があるのでわかりやすいのです。

ぺこりとへこみ、なかなか回復しないようなら、やはり「むくみあり」です。へこむけれど弾力性があり、すぐに回復するのであれば、珍しいですけれど「甲状腺機能低下症のむくみ」が考えられます。へこまない場合は単に足が太い人です。

むくみを制すれば未病を制す

「むくみ」は気をつければ自分で発見できます。未病の早期発見です。まずは塩分摂取の多い方は、塩分を制限すれば尿が出やすくなります。太もものマッサージなどもリンパの流れを良くし「むくみ」の改善になります。布団の足元に座布団を入れて、脚を少し持ち上げて寝るのもいい

でしょう。医療用の弾性ストッキングなどでむくみを予防することもできます。お医者さんに相談してみましよう。利尿作用のある食べ物にはスイカ、キュウリ、リンゴ、バナナなどが知られていますので、適切にとってください。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見分けが分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。