


## むくみ（浮腫）

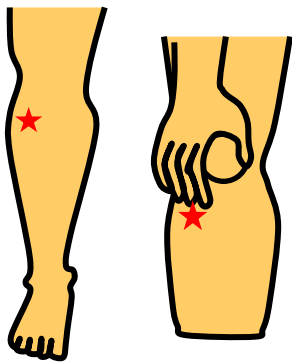
**むくみ**とは、医学的には**浮腫(ふしゅ)**と呼ばれますが、血液中の水分が、血管やリンパ管の外にしみだして、手足や顔などの皮膚の下に溜まった状態をいう。原因として、**インスタント食品などの塩分の摂りすぎ、座りっぱなし立ちっぱなしなど同じ姿勢で長時間いること、冷えや血行不良、運動不足を含む新陳代謝の低下、ホルモンの影響、ビタミンやミネラルの不足**などが挙げられます。

では、**解消**するためには…

- 
- ① マッサージなどでほぐす
  - ② お風呂などでよく暖める
  - ③ 一定の姿勢をとらないでこまめに体を動かす
  - ④ 顔のむくみには冷水、温水で交互に顔を洗うなど血行を改善する
  - ⑤ 運動をして筋肉、基礎代謝を上げる
  - ⑥ 食事改善でビタミン、ミネラルをきちんと摂る

では、**むくみ**をとるのに有効な簡単な**つぼ**をお教えしましょう。

### 足三里(あしさんり)



・ひざの上端に同じ側の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、中指の先が当たったクボミのところ。

### 三陰交(さんいんこう)



・内くるぶしから指を横に4本並べたところの骨の間。

### 承筋(しょうきん)



・ふくらはぎの中央で一番盛り上がっているところ。

### 湧泉(ゆうせん)



・足の裏、土踏まずのやや上あたり、足の指を曲げた時にへこむところ。