
Foot Care
for
Maternity

脚のむくみと
下肢静脈瘤のおはなし

もうすぐ、ママになるあなたへ



そもそも、脚ってどうしてむくむの？

静脈では末梢から心臓に向かって血液が流れています。静脈の中には弁があり、閉じたり開いたりすることによって、血液が逆戻りしないようになっています。しかし、この弁が正常に機能しないと、静脈の流れが悪くなって、脚がむくみやすくなったり疲れやすくなったりします。これは、立ちっぱなし・座りっぱなしのときにも起こります。

妊婦さんの脚がむくみやすいワケ。

妊娠中は、血液の量が妊娠前の約1.5倍に増えるといわれています。

また、赤ちゃんが大きくなってくると、その重みで骨盤内の静脈が圧迫されるようになります。その結果、脚の静脈に血液がたまりやすくなってしまい、脚の疲れやむくみがおこりやすくなるのです。



さらに悪化すると・・・

静脈弁が壊れ、^{かししょうみゃくりゅう}下肢静脈瘤へと進んでしまいます。
出産後、数週間で下肢静脈瘤は消えることが多いのですが、
壊れた静脈弁は完全に治るわけではありません。

かししょうみゃくりゅう 「下肢静脈瘤」ってナニ？

静脈の流れが悪い状態が長く続くと、次第に静脈弁がこわれて血液が逆流するようになります。すると、下方の血管に血液がたまって静脈が膨らんだり、蛇行したりしてきます。この状態が下肢静脈瘤です。



だから、
むくみや下肢静脈瘤を予防するために
妊娠中から脚をケアすることが大切！

立ち仕事の方

ご家族に下肢静脈瘤のある方

このような方は
特に下肢静脈瘤になりやすい傾向があります。
脚をケアして予防しましょう。

妊娠中の脚のケア、どうすればいい？

日常生活でむくみを予防するための注意点としては、次のようなことがあります。

- 休憩中はできるだけ脚を挙げて、血液を心臓に戻りやすくする
- 座っている時に脚を組むことはやめる
- 長い時間立ち続けることは避ける
- 長時間座り続けることは避け、時々ストレッチをしたり歩いたりする
- 適度な運動をして、血液の循環をよくする

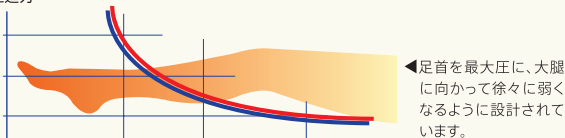


- 弾性ストッキングを着用する

弾性ストッキングとは・・・

着用することによって、脚全体に適度な圧迫を加え血行を促進し、むくみなどの不快感を和らげることができるストッキングです。ひざ下までのハイソックスタイプで十分効果があるといわれていますが、妊婦向けにはおなかに余裕のあるマタニティのパンティストッキングもあります。脚の疲れやむくみなど、気になる症状がある方には着用をおすすめします。

圧迫力



身動きしづらい時期こそ
快適にすごしたいですね。

妊娠中、特に妊娠後期は脚がむくみやすくなります。
放っておくと、かししょうみゃくりゅう「下肢静脈瘤」という症状を起こすことも。

でも心配しないで。

脚のむくみはちょっとしたケアで軽減・予防できます。

「むくみ」のことをきちんと知って、
すっきりとマタニティライフを送りましょう♪



「脚がむくんでつらい」と思ったら、
ガマンをしないで
どうぞお気軽にご相談ください。

**下肢静脈瘤と
肺血栓塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)の関係**

肺血栓塞栓症は、主に脚にできた血の塊(血栓)が血管中を流れて肺の静脈に詰まってしまう重大な病気です。手術を受けたあとや長期間寝たきりの場合などに起こることがあります。下肢静脈瘤があると血液の流れが悪くなり、血栓ができやすくなるといわれていますから、注意が必要です。

