

昨年(2021年)の1月10日の福井は大雪で巣籠状態でしたが、今年は大丈夫かなと思っていたら例年ほどひどくはありませんが強烈な寒波がやってきました。油断大敵です。

さて、寒い時季だけに限らず、夜中にトイレによく起きると言う方がいらっしやいます。これを「**夜間多尿**」と言って、夜間になるとトイレの回数が多い原因として、むくみが大きく関係しているそうです。

体内の水分は、重力の関係で下肢に溜まり、足がむくみがちになります。夜、横になると、足に溜まっていた水分が重力から解放されて、ゆっくり上半身に帰ってきます。脳はこの状態を体内に余計な水分が溜まったと判断し、水分を体外に排出しようとして夜中にトイレへ行きたくなるそうです。(ふくらはぎは、「第二の心臓」であり「**第二の膀胱**」とも呼ばれています)

「夜間多尿」以外に、一日を通しての多尿は、過活動膀胱や前立腺肥大などの病的なものだそうです。(両方が重なっている場合もあるんですけど)

これらのことで、睡眠不足なったり、ストレスを抱えるよりも、まずは、足のむくみがあるか、頻尿は夜間だけなのかチェックをしてみましょう。

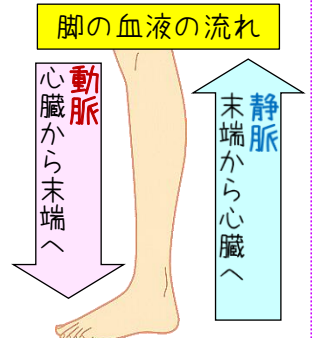
夜間多尿は、ふくらはぎのマッサージやストレッチや脚の下にクッションなど(10~15cm程度の高さ)を置いて脚を上げた状態で30分程横になるなど筋肉を使うのはおすすめな方法です。

ふくらはぎのストレッチは、こわばった筋肉を緩めるとともに、血流も良くなります。できれば、湯船にゆったり浸かっている時、またはお風呂上りの筋肉や体を温まっている時にストレッチをする方が、心身ともにリラックスした状態でより効果的です。(血液循環を良くすることは、むくみ以外に、冷え・疲労・足のだるさや不快感にもおすすめです)

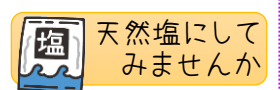
その他、早めの夕食、寝る前の入浴など生活習慣を整えるだけでも違うのでまずは簡単にできる上記のような生活習慣を変えてみては如何でしょうか。

むくみには減塩と思われがちです。ナトリウムだけの精製塩は、お勧めしませんが、**ミネラルが含まれる、質の良い天然塩は、適度に必要**です。

人の体(汗・血液・各種体液)には塩分が欠かせません。減塩し過ぎは頭痛など不調になることもあります。おいしく食べられる程度の塩気は大切ですよ。



ポイントは血液を心臓に戻すこと。お風呂上りがおすすめです。ふくらはぎの筋肉を動かすと、**足の静脈を押し返すから、かかと上げ、または、両手で下から上に撫で上げ**ましょう。



*レモン酵素 先日、福井県高浜市内浦地区で無農薬の「うちうらレモン」が試験栽培されている(2016年からで、まだ収量はそんなに多くないそうです)という情報をいただき、早速レモン酵素を漬けてみました。

おいしくな~れ、おいしくな一れ❤️

👂小耳 青みかん、みかん、レモンなどの柑橘類の皮や筋には、ポリフェノールの一種「ヘスペリジン」がたくさん含まれています。ビタミンCと一緒に摂取するとビタミンCの効果も高まるそうです。漢方で言う「陳皮」は、ミカンの皮を利用したものですよね。

抗酸化作用や末梢血管を強化する作用、血流を改善する効果、高血圧を予防する効果、コレステロール値を低下させる効果などが期待されています。また、ヘスペリジンはアレルギー反応による炎症を抑制する作用があり、花粉症の予防効果も期待されるそうです。

