

リハビリについて僕が調べたことをみなさんと共有できたらと思っています。

【今回のテーマ】 浮腫む（むくむ）って何？

ここで、疑問が？

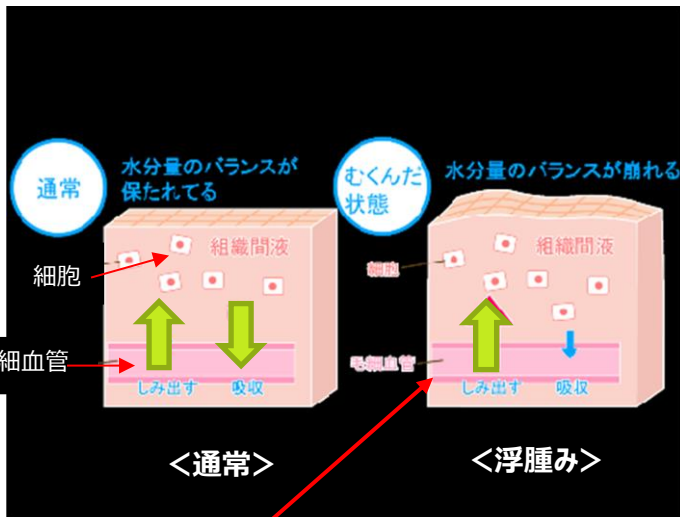


<簡単に言うと>

「血管から染み出た水分が血管に戻らないから浮腫むのだ。」

血液は60%が水分なのである

図で表してみよう



浮腫んでいると毛細血管から染み出た水分が吸収できていない。組織間液に溜まってしまう。

みなさまから、何か知りたいことや疑問のリクエストをお待ちしております。

全力でわたくし松森が調べ、報告できたらと考えております。

疑問1 なぜ水分が血管から染み出るのか？

血液が運んだ栄養や酸素を細胞に運ぶため

疑問2 戻れない水分はどうしてる？

血管と細胞の間（組織間液という）に細胞から出た排泄物を持った水分として溜まっている。

排泄物が溜まるから痛みが出る

疑問3 なぜ染み出た水分が血管に戻れないのか？

- ・心臓のポンプ機能が低下する。
- ・足の筋肉量が減る。また、筋肉を動かすことが少ないので、血液を上を押し上げる働きが弱くなる。
- ・皮膚の張りが弱まり、細胞が余分な水分を静脈に押し戻せない。

かかと上げ運動
タオルギャザー

弾性ストッキングを履く