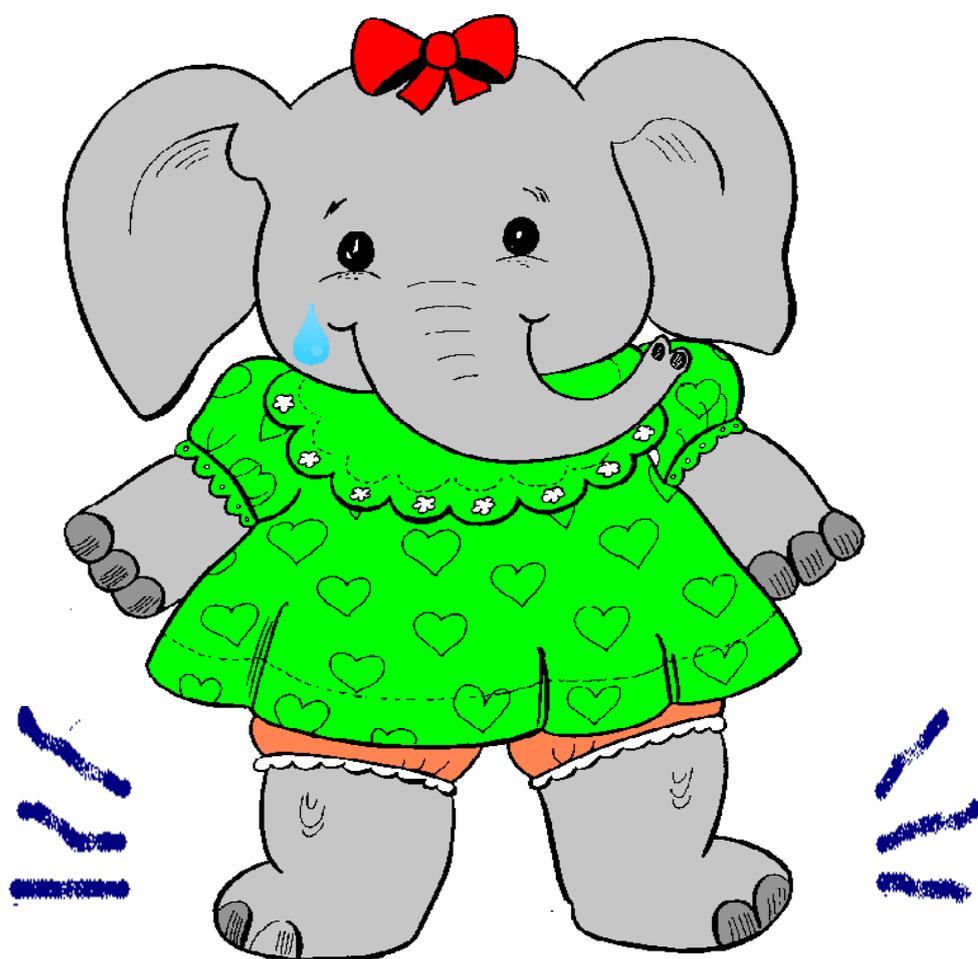


くすりと健康

NO. 55 2011年10月発行

# むくみ



発行 (株)東京医療問題研究所

〒164-0001 中野区中野 5-47-10 TEL03(3389)7110

発行責任者 平林政子

## むくみとは？

むくみとは、体の水分が平常よりも著しく増加した状態を指します。

皆さんは夕方になると足がパンパンに腫れていたり、靴下の跡がいつまでも取れなかったりすることはありますか？足のすねを10秒ほど押してみて、へこんだまま戻らないようならむくみと考えられます。単なる肥満の場合にはこのようなへこみはできません。時間的には、朝起きたときは顔を中心に、夕方は足や手を中心にむくみが出やすくなります。

### ★あなたのむくみ度チェック！

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ①下着や靴下の跡がなかなか消えない   | ⑤脛の肉を押すと、しばらくへこんだままだ |
| ②起床時、明らかにまぶたがはれぼったい | ⑥尿量が少なく、体重が増えた       |
| ③夕方、靴がきつくなるのがわかる    | ⑦最近、体がだるく、血圧が上がった    |
| ④夕方、指輪がきつくなるのがわかる   | ⑧軽い運動でも心臓に負担を感じる     |

### 自己チェックの結果

①～④に2つ以上当てはまる方は、むくみと判断できます。ただし①～④だけの場合は一時的なむくみと言えます。一方、⑤～⑧にも当てはまる場合はただのむくみでなく、内臓の働きが低下している可能性があります。

## むくみの原因は？



### ★一時的なむくみ

長時間立っていると、足など末梢の血液中の水分(血しょう成分)が心臓へ戻りにくくなるためにむくみが起こります。このようなむくみは比較的解消しやすいものです。

### ★疾患によるむくみ

むくみが起こる疾患としては、心臓病・腎臓病・肝不全・ビタミンB1欠乏症・甲状腺機能低下症・膠原病など様々なものがあります。むくんでいる部分を押ししても元に戻らない、疲れがいつまでも取れない、めまいや湿疹、発熱、しびれなど、単なる疲労以上の症状を伴っている場合は、むくみの背景に何らかの疾患が隠れている可能性があります。一度医師の診察を受けることをお勧めします。

### ★薬の副作用によるむくみ

薬によるむくみは、主にナトリウムが細胞に貯まることによって起こります。ナトリウムが細胞に貯まると、これを薄めるために水分が血管から細胞内に入ってきます。これがむくみを引き起こします。

## むくみを起こす可能性のある薬



### ① 痛み止め（非ステロイド系抗炎症剤）

腎臓には水分を排泄する働きがありますが、一部の痛み止めはこの働きを抑えてしまうので、むくみが起こることがあります。（ケンタリン・ボルタレンなど）炎症部位で効き、腎臓への影響が比較的少ない痛み止め（セレコックス・ハイペンなど）もありますが、やはり注意が必要です。

### ② 血圧の薬・心臓の薬

#### ★ACE阻害薬（レニベラーゼなど）・ARB（ディオバン・ニューロタンなど）

降圧薬。アレルギー反応による血管浮腫（血管のむくみ）を起こすことがあります。血管浮腫が起こるとまぶたやほおなどの皮膚がはれ、特に喉がはれた場合には呼吸困難に至る場合もあります。このような症状が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。

#### ★カルシウム拮抗剤（アムロジピン・ニフェラートなど）

降圧薬。血管を広げる作用によってむくみを引き起こす場合があります。

#### ★β遮断薬（アルマイラー・アーチストなど）

心臓に働く薬。血流量に影響し、むくみを起こす可能性があると言われています。  
※ただし、血圧の薬には利尿降圧薬など、むくみの治療に使われるものもあります。

### ③ ホルモン剤

#### ★副腎皮質ステロイド剤（プレドニゾンなど）・男性ホルモン剤

腎臓に作用してむくみを引き起こします。

#### ★女性ホルモンのエストロゲン剤

ナトリウムを細胞内に増やすため、むくみを起こすことがあります。

### ④ 糖尿病の薬

#### ★インスリン

長い間血糖値が適切に保たれていない患者さんの場合、インスリンの投与を受けて急に血糖値が下がると、むくみが生じることがあります。



#### ★チアソリン薬（アクトス）

尿の排泄を抑える“抗利尿ホルモン”の働きを強めてしまうため、尿の量が減り、むくみを起こします。特に女性に多く見られます。女性や高齢者では注意が必要です。

### ⑤ その他

中枢神経に働く薬や抗がん剤・甘草を含む漢方薬（芍薬甘草湯など）・ナトリウムを含む薬剤も、むくみを引き起こす可能性があります。



## むくみの対処法 ①生活習慣

一時的なむくみは、足の血行をよくすることで改善する場合があります。温かいお風呂に入ったり、軽いストレッチやマッサージを行って、疲れた筋肉を緩めてあげるとよいでしょう。また、市販品の弾性ストッキングは、適度な圧力を脚にかけることでむくみを軽減します。靴も足の指が縮こまらない、爪先がゆったりとしたものを選ぶといいでしょう。

また、ナトリウム分を多く含む塩辛いものを摂りすぎないなど、食生活の改善もむくみの解消に関わってきます。腎臓の悪い患者さんにはカリウム制限の点でお勧めできませんが、利尿作用があると言われるスイカやキュウリや小豆などを摂るのもよいとされています。



## むくみの対処法 ②西洋医学

むくみがひどい場合には医師の処方でお薬が出る場合があります。利尿剤と呼ばれるもので、体の余分な水分を尿として排泄するのを促します。主な薬はラシックス・フルイトラン・アルダクトンAなどです。この薬はむくみの他に血圧の高い方に出る場合もあります。



## むくみの対処法 ③漢方薬

漢方薬もむくみに用いられます。



漢方の概念には、「気・血・水（き・けつ・すい）」というものがあります。「気」は生命エネルギー、「血」は血液とその働き、「水」は血液以外の水分と考えられています。この「水」に異常をきたす「水毒・水滞」になるとむくみが出るというのが漢方の考え方です。漢方でむくみを改善する場合、この「腎」によって「水」が滞るという状態を重視して、「利尿剤」と呼ばれる漢方薬が処方されます。

**主な利尿剤** 五苓散(ごれいさん)、猪苓湯(ちょれいとう)、八味地黄丸(はちみぢおうがん)、牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)、当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)、防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)、茵陳五苓散(いんちんごれいさん)など

※漢方薬の中には副作用としてむくみを引き起こす成分の入ったものもあります。お薬は医療機関を受診し、医師に処方してもらうのが良いでしょう。

参考文献 ラジオ nikkei medical library premium 「薬剤性浮腫の病態とマネージメント」  
/漢方ビュー/healthクリック/みやけ内科循環器科HP/大阪府立急性期・総合医療センター腎臓・高血圧内科HP/広田内科クリニックHP