



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

前回は、なぜ足がむくみやすいのかについて紹介しました。今回は、むくみは毛細血管の

周りで血管と細胞の間のスペース(間質)に見て分かるほど水分(組織間液)が増える状態です。むくみの主な原因は、①毛細血管の内圧が高い②血管内に水

を引きつけるたんぱく質(アルブミン)が少ない③間質の水分を吸収するリンパ管の機能が悪い...などですが、原因によってむくみの起こり方が異なります。むくみは原則として

⑫ むくみの見方は...



むくんだかなと思ったら、毎朝、排尿後に体重を測りましょう (図は「中外製薬医療向けイラスト集」から引用)

ので、横向きになってもらって背中や腰の辺りを見ましょう。指でゆっくと押して、離して陥凹(かんおう)へこみ)ができていればむくみです。へこみ具合が強いほどむくみの程度は著明です。見た目では、皮膚

むくみは両側に起るのが普通ですが、局所の炎症や静脈やリンパ管の異常による場合は、限局性です。静脈が血栓で閉塞する深部

体重が増えるのです。心不全や腎不全などむくみやすい病気の人に「毎朝、排尿後に体重測定をしましょう」と言うのはそのためです。「顔がはれぼったい」

「靴指輪がきつくなった」「関節が曲げにくい」「急に体重が増えた」などはむくみのサインです。受診をお勧めします。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

Table with columns for Disease Name, 3 weeks ago, 2 weeks ago, 1 week ago, and Current week. Lists various infectious diseases like Influenza, COVID-19, etc.

群馬県の感染症サーベイランス(8月21~27日)

インフルくとコロナちゃん(6) みなさん、こんにちは！ ホクはインフルくん。ながつきにはいり、もうすぐはくろ。でもまだまだすすしくならないよね。ナツのつかれがでるキセツ。たいちよう、だいじょうぶかな。

はやってる病気は?

ルスねえさんなど、さまざまなウイルスかんせんしょうがリュウコウしてる。かぞくやともたちのあいだでデンセンしてしまっケースがちよくちよくみられるよね。マスク、テアライ、ヒトゴミをさける...、ひつようにおうじてタイサクをこうじよう。エイヨウとライミン、だいじだよ!

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア。私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

恵愛堂病院 桐生市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211

中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008

みらい 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620

ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795

岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949代

GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC

たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128

菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112

田島電気株式会社 桐生市広沢町ノ島70 ☎0277-52-8011代

ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109

だいでう保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313

関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511

市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社

JAにったみどり

三高産業株式会社

北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706

みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282

みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511

桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くま指定 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380