

## Topic

# 産後のむくみ

産後、「なんだか足が重い」「夕方になると靴がきつい」と感じることはありませんか？それは“むくみ”かもしれません。出産後の身体は大きく変化しており、水分のバランスや血流の状態も普段とは違っていています。また、お子さまのお世話で同じ姿勢が続いたり、動く時間が少なくなったりすることも、むくみやすさにつながります。

今回は、産後によくみられる“むくみ”について、その理由と日常でできる対策をわかりやすくご紹介します。

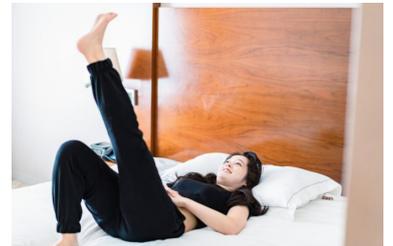


## ■ 水分バランスの変化

妊産後は、妊娠中に身体にたまっていた水分が少しずつ外へ出ていく時期です。その過程で、一時的に身体の中の水分バランスが崩れやすく、むくみとして感じる場合があります。特に産後数週間までは、身体が回復していく途中のため、足や手にむくみが出やすくなります。これは多くの方にみられる自然な変化ですが、急に強く出たり、片側だけの場合は注意が必要です。基本的には「身体が戻っていく過程」として捉えてよいでしょう。

## ■ 動く量の低下と姿勢の影響

産後は授乳や抱っこで座っている時間が長くなり、どうしても身体を動かす機会が減ります。特に足の筋肉は“血液を戻すポンプ”の役割があるため、動かさないと血流が滞り、むくみにつながりやすくなります。また、同じ姿勢が続くことで筋肉がかたまり、さらに流れが悪くなることもあります。長時間同じ姿勢にならないように、少し身体を動かしたり、姿勢を変えたりすることが、むくみ予防のポイントになります。



## ■ 血流・呼吸・疲労の影響

慣れない育児や睡眠不足により、身体は知らず知らずのうちに緊張しやすくなります。すると呼吸が浅くなり、血流やリンパの流れもゆっくりになりがちです。これもむくみの一因になります。そんなときは、深くゆっくり息を吐くだけでも身体がゆるみ、流れが改善しやすくなります。また、足首を軽く動かしたり、ふくらはぎを使う動きを取り入れることで、身体の巡りを助けることができます。がんばりすぎず、できることから取り組んでみましょう。

産後のむくみは、多くの方にみられる身体の変化のひとつです。身体が回復していく中で自然に軽くなることも多いですが、日常のちょっとした工夫で楽になることもあります。少し身体を動かす、姿勢を変える、ゆっくり呼吸する そんな小さな積み重ねが大切です。「なんとなくつらいな」と感じたときは、無理のない範囲で身体をいたわってあげてくださいね。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

### ～ けんさん から一言 ～

今回は、「むくみ」について取り上げました。結構むくんでいる方もいますね。身体の変化や生活状況など、原因は様々です。よくある、「夕方になるとむくむ」という現象は、1日の中で活動量の低下や疲労に加えて、重力の影響も関係していると考えられます。

長い時間同じ姿勢が続くと、身体の巡りがゆっくりになりやすくなります。少し体を動かしたり、足首を動かすだけでも変化が期待できますので、無理のない範囲で取り入れてみてください。また、足を少し高くしたり、お風呂でゆっくりリラックスすることもおすすめです。

### ★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士  
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの  
専門分野を学んでいます

