

教えて先生! 健康講座

今月のテーマ 足のむくみ ～原因と対処法～



今月の先生紹介
いまいずみ まつひき
今泉 松久 氏
岐阜市
いまいずみクリニック

今回のテーマ 自動車任意保険と ロードサービス



LPA
かたやま よしこ
片山 淑子

昨年の春先のこと、しばらく乗っていなかったためか、車のバッテリーが上がってしまったらしく、エンジンがかかりません。懇意にしていた車屋さんは半年前に閉店。そこで、近所の人に助けを求め、バッテリーをつないでエンジンをかけることを考えました。ところが相手の車はハイブリッド車。私の車はガソリン車。ケーブルをどこにつないだらよいのかわかりません。

しかたなく、車検は予定していたものの初めての所へ連絡すると、「車の任意保険でバッテリー上がりに対処してもらえないはずですよ。うちが行くと費用もかかりですよ」と、教えてくれました。

さっそく保険会社へ連絡すると、数十分後には、対応の車が来てくれて、あっという間にエンジンがかかりました。そして、「車に乗っていなくても時計などがあるから、バッテリーは使われているんですよ」と私のような初心者にも親切にアドバイスをくれました。

持ちで終わることができました。

「ロードサービス」

自動車保険という事故の時のことばかりが頭に浮かびますが、このような「ロードサービス」がたいの自動車保険に付帯されています。そういえば、追突された車をレッカー移動してもらったとき、「保険から出るから費用請求はありません」と言われたことを思い出しました。

「ロードサービス」ではバッテリー上がりの応急作業やタイヤ交換、レッカー移動のほか、ガソリン補給などのサービスを受けることができます。旅先だったら大きな助けになりますね。

保険会社によって条件は様々ですが、自動車保険の『更新』の時にはパンフレットをよく見て、内容を確認しておきましょう。



お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

むくみって、イヤですよ。足がむくむと、重たい、だるい、痛い、疲れやすい、足がつる、などを引き起こしたりしますし、太って見えるため足を隠したくもありません。特に、女性や高齢者ではむくみを気にされる方が多いですね。

むくみは足に多い!?
水分は重力により下に行きますので、二足歩行の人間では足に水分が溜まりやすくなります。普通は足を動かすことにより、ふくらはぎの筋肉がポンプのように働き、水分を足から心臓にくみ上げますが、足を動かさずにいるとむくんでしまいます。

むくみとは、皮膚の下に不要な水分が溜まった状態をいいます。熱っぽかったり痛み、赤みやかゆみを伴えば、腫れ(はれ)です。靴下の痕や、指で足を押した後に凹んだ皮膚がすぐに戻らない状態がむくみです。

「むくみ」の原因
①病気になる原因
心臓：ポンプ機能が低下すると血行が悪化
肝臓・腎臓・胃腸：アルブミンやたんぱく質などが不足する、不要物が溜まる、貧血になる、尿が減る、など
甲状腺機能低下症：ムコ多糖が溜まる
妊娠性・月経前浮腫：ホルモンの影響
下肢静脈瘤・リンパ浮腫・深部静脈血栓症：血液やリンパ液が心臓に戻りにくくなる

栄養を含んだ水分は血液として血管を流れ、全身に送られます。そしてそれぞれの組織で、毛細血管から水分が供給されます。しかし漏れ出る水分が多すぎたり、不要な水分が血管やリンパ管から回収されないと、組織の間に余分な水分が溜まってしまいます。

薬の副作用：解熱鎮痛薬、降圧薬、ステロイドなど

2021年度 | 第7回 理事会だより (12/7)

1 11月期決算について承認しました 単位：百万円

11月度事業結果	11月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,389	106	18,863	782
総事業高	2,468	108	19,475	792
事業経費	501	-12	4,018	-108
経常剰余金	78	32	619	312
当期剰余金	55	23	433	218

組合員数 253,767名 計画比 99.6% (加入781名)
出資金 47億2,842万円 一人当り出資金 18,632円

2 2022年度理事体制の考え方と選出方法について
2022年度理事体制の考え方と選出方法について確認されました。理事定数は、23名で選出をすすめます。内訳は、組合員理事15人、有識者理事4人、常勤理事4人です。組合員理事の選出枠を、地区区12人、全体区3人とします。地区区理事の選出方法については、選出区域を(飛騨・益田地区)(恵那中津・多治見地区)(中濃・各務原地区)(岐阜南・岐阜西地区)(西濃地区)の5つの地区とし、各選出区域の定数を設定し、12月中に公告、1月中に申出受付期間とし受付しました。全体区理事(組合員、有識者・常勤)の選出方法については、これまでと同様に、理事会メンバーからの自薦・他薦を受け、代表理事が面談の上、決定し、理事会に報告します。

3 役員推薦委員会の設置と委員の確認について
第24回通常総代会での役員選任に向け、役員選任規約第5条及び役員推薦委員会規則に基づき、役員推薦委員会の設置と委員の確認の報告がありました。

4 ホームページリニューアルについて
2022年ホームページリニューアルに向けて準備をすすめています。訪問者が目的のページにたどりつきやすくし、スマートフォンなどのモバイルでも見やすく操作もしやすいように改善します。また、Webから企画やイベントの申込みができるようにします。目的のページ以外にも見ていただきコープぎふの事業や活動を広くお知らせします。

2 生理的な原因
長時間の同じ姿勢、運動不足、水分・塩分・アルコールの過剰摂取、偏った食事、冷え性、肥満、加齢、しめ付け(矯正下着、ガーター、ジーンズ)など

1 自分でできる、むくみのセルフケア
①姿勢
立ったままや座りっぱなしの姿勢は避けましょう。立ち仕事の方はかかと上げ運動を、座り仕事の方は足首の運動や「貧乏ゆすり」をしたり、立って椅子の周りをグルッとしてみましよう。
②十分な休息
日中に足に溜まった水分を心臓に戻すため、きちんと横になり十分な睡眠時間をとりましょう。途中の休憩も、なるべく横になり足を上げましょう。
③運動
ポンプ作用を生かし、ふくらはぎを使った運動をしましょう。歩くのが有効ですが、難しい場合は座ったまま、つま先上げ/かかと上げを繰り返してみましよう。
④足の挙上
寝た時に足を心臓より高く上げると、水分が戻りやすくなります。布団の下にマットを厚く置いたりして、10cmほど上げてみましよう。
⑤ふくらはぎのマッサージ
水分を足首から膝の方向に戻すイメージでマッサージしましょう。
⑥弾性ストッキング
足を圧迫することで水分が溜まらないよう、循環を良くすることができましよう。むくみから履くときついので、むくみがない朝のうちから履きましよう。

最後に
ほとんどが心配のないむくみですが、まれに病気が原因のこともあります。セルフケアで改善しない場合は一度、医療機関を受診して下さい。また急なむくみ、片足のむくみ、赤み・痛み・熱感を伴う時は、特に注意して下さい。

わたしのこと
歯磨きしながら「かかと・つま先上げ」を毎日やると決めています。忘れることも。一生懸命やらないと手術後の体力がつかないから頑張ろう、生きてる限り。合掌 (恵那市 よつ目さん)

わたしのこと
4月に退職し、かねてからの案件であった車庫の整理をすると、義母が昔使っていた餅つき機が。暮れになったら使おうと思っていましたが、あまりの寒さに断念!いつになったら日を見るのか...? (郡上市 トミーさん)