

脚のむくみを解消！ おやすみ前の「リンパドレナージ」

おやすみ前のむくみケア 「リンパドレナージ」の方法を紹介



脚のむくみには様々な原因がありますが、脚の筋力の低下はその一つです。長時間イスに座ってデスクワークをした日や、立ち仕事をした日に脚がむくむのは、脚をあまり動かさないことによる血行不良が原因です。

大正製薬株式会社【本社：東京都豊島区 社長：上原 茂】（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com/>）では、そんなつらいむくみへの対処法として、2022年10月13日（木）、下北沢病院 院長菊池 守先生監修のもと、【動画】『脚のむくみを解消！ おやすみ前の「リンパドレナージ」』を新着掲載いたしました。

「リンパドレナージ」は、余分な水分や老廃物の回収と処理を行っているリンパの流れをよくする方法です。むくんだ脚を放置していると、その積み重ねによって、脚が本来の太さに戻りにくくなってしまいます。その日のむくみはその日のうちに解消することが大切です。ぜひ、おやすみ前にご紹介のリンパドレナージをお役立てください。

大正健康ナビは、開設以来、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただける情報ステーションの役割を担うことを目指して運営しております。

当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

■新着動画：脚のむくみを解消！ おやすみ前の「リンパドレナージ」

(動画再生時間：4分43秒)

<https://www.taisho-kenko.com/movie/92/>

【監修者プロフィール】

医療法人社団青泉会下北沢病院 院長 菊池 守 (きくち・まもる) 先生

2000年大阪大学医学部卒業。香川大学医学部形成外科助手、大阪大学医学部形成外科助手などを経て、2016年日本初の「足の総合病院」としてリニューアルした下北沢病院の院長に就任。日本形成外科学会専門医、日本フットケア学会評議員、日本リンパ浮腫治療学会評議員、日本創傷外科学会専門医、日本下肢救済・足病学会評議員・認定師。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com/>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。