



靴下が原因で足がむくむ

■ むくみを放置すると足トラブルにつながる



夕方になると靴がきつくなったり、足部周辺に重苦しい痛みを感じたりと、足のむくみ（浮腫）に悩まさせる方は多いと思います。デスクワークや立ち仕事の多い方や、身体機能が落ちて活動量の減った方など、世代や職種を問わず、むくみは身近な身体のトラブルです。

むくみは単に「足が太く見える」「だるい」といった見た目や不快感の問題だけでなく、放置すると足の疲労が回復しにくくなったり、皮膚トラブルや歩きにくさにつながることもあります。

■ ロゴムのきつい靴下はむくみを悪化させる



むくみの原因には様々なものがありますが、その中の一つに靴下の締めつけがあります。人の身体は心臓から送り出された血液が循環していますが、足先は重力の影響を受けて血液や体液が溜まりやすい状況にあります。この溜まった血液や体液を心臓へと送り返す役割の担っているのがふくらはぎの筋肉で、専門的には「筋ポンプ作用」と呼ばれます。歩いたり足首を動かすことで筋肉

が収縮し、静脈やリンパ管を刺激して体液を上へと押し上げるのです。心臓の力と、この筋ポンプ作用が合わさって、私たちの身体は正常な循環を保っています。

しかし、一番上の部分（ロゴム）がきつい靴下を履いていると、静脈やリンパ管を外側から締めつけることで、この循環を阻害してしまいます。言ってみれば道路に急な通行止めや渋滞を作ってしまうようなものです。これにより、心臓へ戻れなくなってしまった血液や体液は、靴下のロゴムより下の部分、つまり足首や足の甲でとどまることになります。これが靴下のロゴムが原因でむくみが悪化するメカニズムです。

■ むくみを防ぐ靴下選びのポイント



むくみを防止するためには、どのような靴下を選べばいいのでしょうか。大切なのは「締めつけないこと」と「適度なフィット感」のバランスです。皆さんが普段使っている靴下を、しばらく履いた後にめくって、口ゴムの当たっていた部分の皮膚を確認してみてください。口ゴムの跡がくっきりと残っていたり、口ゴム部分から先がむくんでいる、指で押すと跡がつく、といった場合は、靴下が原因でむくみが生じている可能性が高いです。



そのような靴下はゴムが強すぎますから、もっとゆるい靴下と交換するか、口ゴスを引っ張って少し伸ばしましょう。また口ゴムが入っておらず、生地伸縮だけで留まる靴下もあります。

口ゴムの強さとは別の切り口から、5本指ソックスもおすすめです。指がそれぞれ独立しているため指の動きを促しやすく、筋ポンプ作用を強化することができます。また指がよく動くことでバランス能力が向上し、つまずきや転倒の予防になるというメリットもあります。

■ 日頃のケアでむくみを改善しよう



特にむくみやすい人に向けて、理学療法士として、いくつかむくみのケアを紹介します。まずは運動ですが、指や足首の体操がむくみの改善には効果的です。椅子に座った状態で足の指をいっぱいまで握る、いっぱいまで開く、を繰り返すグーパー体操。同じく椅子に座って足首をいっぱいまで倒す、いっぱいまで起こす、を繰り返す足首パタパタ体操などが気軽にできるトレーニングで

す。たくさん行うことで効果が上がるため、思い出したらやってみてください。

横になって休む時、寝る時には足を高くしてください。クッションや折りたたんだバスタオルなどを足首の下に置き、足を心臓よりも10～15cmほど高くします。これだけで、重力のはたらきで足に溜まっていた血液が心臓に戻りやすくなります。

入浴も効果的です。浴槽にはったお湯にしっかりとつかることで、全身の血行が促進されます。またお湯の水圧により足が外側から圧迫され、血液を心臓へ押し上げる効果があります。

■参考文献

- 1) 日本リンパ浮腫学会 編：リンパ浮腫診療ガイドライン．金原出版，2021
- 2) 光岡かおり，他：5 本指ソックスを用いた継続的介入が浮き趾者への足趾のアライメントおよび機能にもたらす効果．日本柔道整復接骨医学会誌，Vol.30（3），p117-124，2022
- 3) 野沢ゆり乃：分娩時の五本指靴下着用による冷え予防と分娩所要時間・分娩時出血量への影響．看護理工学会誌，vol.11，p271-275，2024