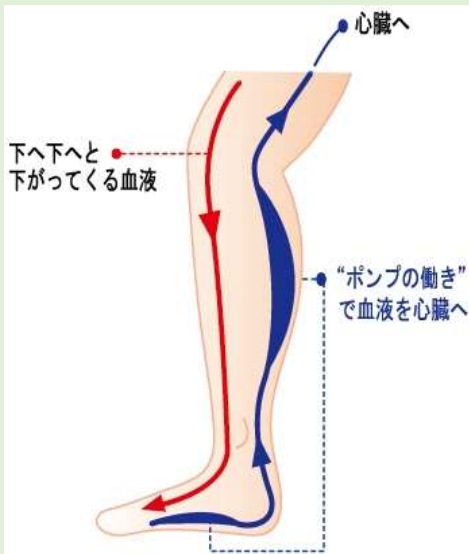


# ● 下腿の浮腫みと夜間頻尿のメカニズム

## 筋ポンプ機能



高齢者は筋ポンプ機能が低下し、血液や老廃物などが心臓に戻りにくくなり、ふくらはぎにうっ滞する。

筋ポンプ機能悪化

↓  
全身の血流が悪化

日中座位・立位では重力の影響がある為

↓  
腎血流も悪化

↓  
日中に腎臓が尿を十分作れない

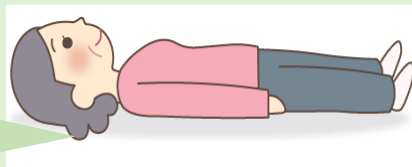
↓  
体液過剰となり下腿に現れる

## 下腿の浮腫み

昼間小尿に

高齢者は平均片足500ml  
両足1000mlの体液が日中溜まる

就寝で体が横になると、それまでふくらはぎにたまっていた血液が、心臓に徐々に戻りだす。

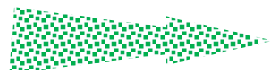


相対的に総量は変わらない。つまり昼間尿が多く出れば、夜は少なくなる。

↓  
全身の血管の抵抗が下がるため血流がよくなる

↓  
腎血流も日中より改善する

心臓



腎臓

尿



夜間多尿に

心臓は血液量が増えたと感知。その血液量が血圧を上げると判断し、正常化するためにホルモンを分泌する。

ANP  
BNP

ホルモンが腎臓に働きかけて尿の量を増加させる。

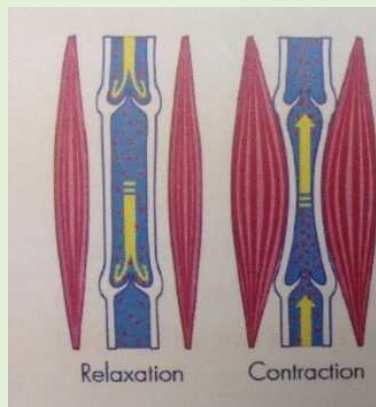
これらのことは、心不全の予防にもつながっている。つまり、夜間頻尿自体はヘルパーには仕事量増につながるが、ご自身には一種の生体防御反応である。

## ● 弾性ストッキングで浮腫みと夜間頻尿を抑制

### 弾性ストッキング着用



日中に医療用弾性ストッキングを履くことで、筋ポンプをサポート。



日中医療用弾性ストッキングを着用することで、下腿の浮腫みを抑え、昼間多尿にしていきます。それが、身体の体液を相対的に減らすことにつながります。日中に体の体液の相対量を減らしておくことで、夜間頻尿を抑制します。

就寝で体が横になっても、心臓に戻る血液は少ない。



心臓

ホルモン  
分泌しない



腎臓

尿の量  
が増えない



夜間頻尿の  
抑制

日中のうちに心臓へ戻るべき血液が戻っているため、横になっても異常な量は戻らない。

尿の量は通常どおり。

- ①精神安定につながる。
- ②夜間歩行頻度が減るので、転倒などのリスクも減らすことができる。
- ③睡眠時無呼吸症候群にも好影響を与える。

夜起きる回数が減るので、熟睡度が上がる。