

1日の立ち仕事で、どれだけ「むくむ」？

図1は、立ち仕事を8時間した女性のむくみ量を調査したものです。若い女性ほど、よくむくむことがわかります。しかし、圧力（弾力）の強いストッキングを着用すると、むくみ量が少なくなります。

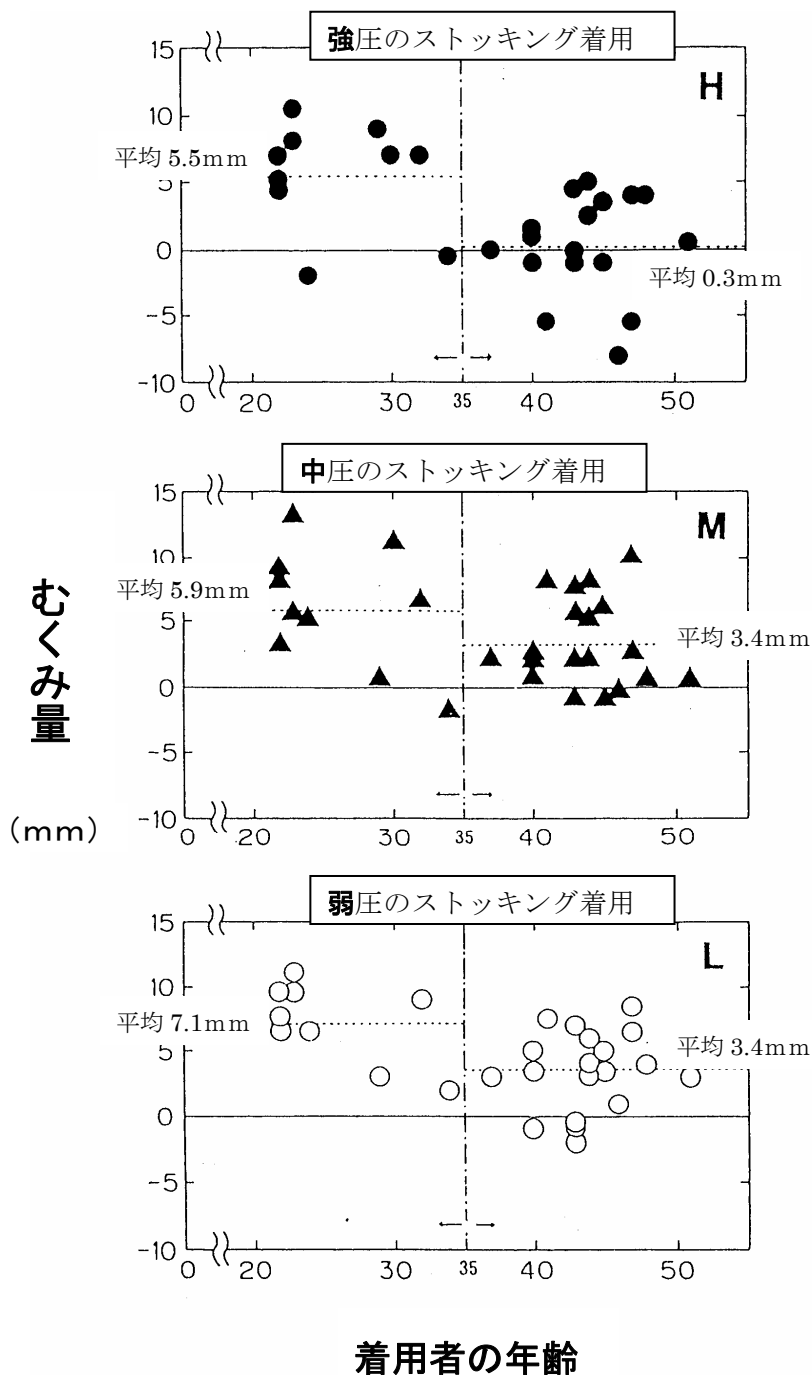


図1 圧力（弾力）の異なるストッキングを8時間立ち仕事に着用した場合のむくみ量（20歳代～50歳代までの33名の女性を用いて測定しました。）

（引用文献）諸岡晴美，他：「Effects of Support pantyhose on Silhouette and Swelling of Lower limbs」繊維製品消費科学会，Vol.36, pp.389-395 (1995)

中高齢者の方は、強すぎる締め付けにご用心！

強圧のストッキングを着用したおよそ40歳以上の女性では、むくみ量がマイナスの値を示していることが、図1からわかります。これは、脚がつぶれていることを意味しています。なぜこのようになるのでしょうか。

図2は、ある締め付けを与えた時の年齢と皮膚の^{へこみ}凹み量との関係を示しています。加齢するほど、凹み量が大きくなる傾向がみられます。このように、大きな締め付け力をもつ靴下やストッキングを履く場合は注意が必要です。

しかし、40歳代ともなると個人差が大きいこともわかります。この個人差は、日常生活の行動パターンに基づくものですので、日々の軽運動などを心がけましょう。

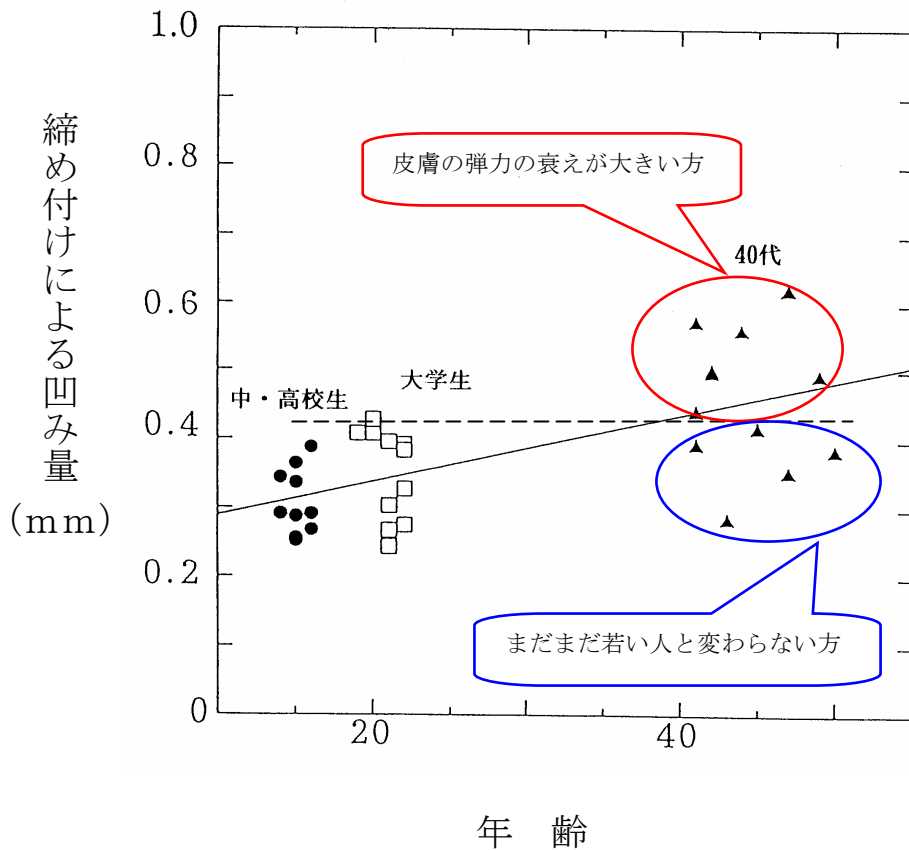


図2 ある締め付けを与えた時の年齢と皮膚の^{へこみ}凹み量との関係

〔 年をとると、徐々に皮膚の弾力が減り、強い締め付けの靴下やストッキングを履くと、脚がつぶれてしまう恐れがあります。 〕