



# 放置しておくくと大変な足のむくみ対策

女性の多くがむくみに悩んでいるのでは。特に立ち仕事の方の足のむくみは嫌なものです。このむくみ、見た目に歓迎出来ないだけでなく、放置しておくくと大変なことに……

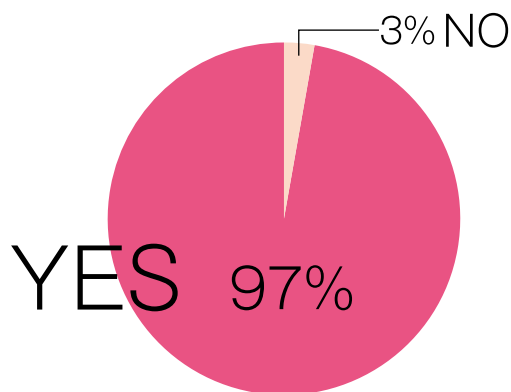
## 看護師の方に多いのは下半身のむくみ

むくみにお悩みの女性は多いと思いますが、そもそもこのむくみはどうして起きるのでしょうか。

私たちの体内にある水分は、細胞内液と細胞外液に大別されます。細胞外液には血液、リンパ液などがあり、血液は静脈を、リンパ液はリンパ管を流れる際、老廃物を回収・排出するという共通の働きを持っています。

何らかの原因でこの流れが滞った結果、むくみが生じるのです。例えば水を飲むと、腎臓で濾過され、尿として排泄されますが、その量が体内の必要以上であったり、水分の代謝に異常を来したりすると、腎臓での処理が間に合わなくなり、身体に水分が残った状態になってしまいます。また、塩からいものを食べ過ぎた場合も、身体は塩分濃度を下げするため、水分を溜め込もうとして、むくみにつながってしまいます。

Q 日ごろ、脚にむくみを感じることはありますか？



「むくみについて」アンケート

調査対象：全国の女性1043名（20～40代）

女性の健康情報サイト

「カラダと話そう terumo women's health」より

URL <http://www.terumo-womens-health.jp/index.html>

腎臓は体内の水分を濾過する器官ですが、ここが不調になると、水分を摂り過ぎなくても、むくみを起こすことがあります。様々な病気がむくみを招くこともあるので、あまりむくみがひどいようなら、まずは医師の診断を受けましょう。

むくみが気になる部位としては、まず脚、次に顔、そして背中、二の腕、指でしょう。全国でサロンを展開するエステアップによると、立ち仕事の代表ともいえる看護師の方が、脚のむくみの悩みから来店されるケースが多いとか。看護師の場合、心身にストレスのかかる不規則な生活、長い労働時間、室内環境による冷えやトイレを我慢することなどで特に下半身のむくみを感じる方が多くなります。

## 下半身のむくみにはリンパマッサージ・ドレナージュ

むくみは見た目にも何とかなしたいもの。どんなに肌を綺麗にしても、顔や身体のむくみはフェイスラインやボディラインを崩し、美しさを台無しにしてしまいます。

むくみを放置しておくくと、皮膚の下に溜まった水分や老廃物、脂肪がやがて大きな塊となってセルライト化します。セルライトは血管やリンパ管を圧迫し、流れを妨げますから、一層むくみを悪化させます。そうなるとそのむくみが新たなセルライトを作って……悪循環となるわけです。こうなると身体の代謝も低下して、ダイエットやセルライト除去もますます困難になってしまいます。

むくみを解消・予防するためには、その原因となる生活を改善するしかありません。しっかりと睡眠をとり、ストレスをためないこと。水分、塩分をとりすぎないこと。身体を締めつける衣類を避けること。同じ姿勢を続けたり、適度な休憩をとること。様々な対策が考えられます。エステアップで展開しているむくみを解消するテトックスコースメニューが、今お客様から好評だとか。むくみを一番感じる部位のリンパマッサージを行い、背面のリンパドレナージュで全身をすっきりと整えてくれます。背中などのむくみは自分でマッサージも出来ない部位なので、サロンでのケアがお勧めです。

立ち仕事で下半身がむくみやすい看護師の方には、下半身のリンパマッサージがお勧めです。血液、リンパ液の流れを整えることで、代謝が活発になり、美肌やダイエットなど美容と健康に様々な効果が期待出来ます。

まずは体験!!

## むくみ解消2回コース(60分×2回)

通常料金  
21,000円を

特別ご提供価格

6,300円

1回目 ゲルマニウム温浴→リンパマッサージ→リンパドレナージュ

2回目 ゲルマニウム温浴→ミラクルバンテージ→リンパドレナージュ

ゲルマニウム温浴

リンパマッサージ

ミラクルバンテージ

リンパドレナージュ



まずは血行を促進。体の中からポッカポカ。



充実のハンドマッサージでスッキリと。



脚を引き締め、美脚ラインをキープ!



全身のリンパの流れをスムーズに。

エステアップは、女性の美を50年追求してきた「長沼静きもの学院グループ」のエステティックサロンです。安心と信頼、ご満足いただけるサービスをご提供いたします。エステアップは全て駅そばにありますのでお気軽にお越しください。

ご予約・お問合せは **0120-389-700**

WEB予約も受付中!! エステアップ

<http://www.estheup.ne.jp/>

Esthe up

【関東エリア】銀座店・池袋店・渋谷東急プラザ店・錦糸町店・北千住店・立川店・横浜西口店・上大岡店・川崎日航ホテル店・藤沢店・大宮店・川越店・相模・船橋店・高崎店・水戸店

むくみの解消予防に最適なメニュー