アルブミンとむくみの話

学習支援室ですよ　vol.7

20150327

入学・進学おめでとうございます。
新学年の始まりですね。

新入生の皆さん、初めまして。
こちらは学習支援室です。
淑徳大学第二キャンパス（つまりここ）、2 号館 1F の 2-12 が、学習支援室です。
何をするところか、というと。
皆さんの学習のお手伝いをするところです。
あくまで、メインは勉強です。
（進路、就職の相談は…してもいいけど、
キャリアセンターに行った方が皆さんの時間を無駄にしないと思いますよ）
お相手は私、橋本さとみがいたします。
専門は生化学（看護）です。
図書室と学習支援室に執筆した本（生化学・生理学）がありますので、
ちらっと見てくれると人となりが分かると思います。

では、今月のお話。
この季節は歓送迎会が増えますね。
…そして、高確率で食べ過ぎ・飲みすぎが生じます。
ある日あわててダイエットに励まざるを得ない人もいるかもしれません。
何をもってダイエットの成功とするかは人それぞれ。
だけど、こんな体験ありませんか？
「…ダイエット中からずっと、なんだか足がむくんですっきりしない…」
それ、アルブミン不足かもしれませんよ。

アルブミンは血液中のタンパク質の 1 つです。
血液には赤いドーナツ型の赤血球、外敵から身を守る白血球、
かさぶたのもとの血小板といった「血球」だけでなく、
もっとたくさんのものが溶け込んでいます。
アルブミンは、その 1 つ。
どんな働きをしているかというと、血液の浸透圧の維持です。

アルブミンとむくみの話

「浸透圧？あれ、よくわからないからパス…」といって逃げないで！
浸透圧というと小難しそうですが、
要するに「ぎゅうぎゅう」か「すかすか」か、です。

アルブミンが浸透圧に関係しているということは。
食事制限を行うダイエットなどで血中タンパク質のアルブミンが減ると、
血管の外側が血管の内側より「ぎゅうぎゅう」になってしまいます。
すると水分が毛細血管壁のような壁の薄いところから組織の方へしみだしていきます。
「あんなにぎゅうぎゅうじゃかわいそうだ！
僕たちが移動して、薄めてすかすかにしてあげよう！」
そうすると…細胞（組織）の周りは洪水状態！
周りの水に押されて、細胞が「くるしーい！」と悲鳴をあげます。
…これ、むくみ。
細胞の中が水であふれるのも、細胞の外が水であふれるのも、
細胞にとって押されて苦しいのは一緒。どちらもむくみです。

水は結構重いもの。
むくみは往々にして下の方…つまり足で生じます。
特に夕方になると、足がすっきりしないのは、むくみの症状。
立ちっぱなしで足が痛くなってくるのも、夕方のブーツがきついのもむくみです。

この、水によるむくみの解決方法は簡単。
ちゃんとタンパク質を食べて、血中アルブミンを維持すること。
あとは足を高く上げたり、こまめに足のストレッチをしたりして
足に水分がたまる状態を解消すればオッケーです。
でも、むくみは怖い病気のシグナルということも。
あまりにひどいむくみは病院へ！

ダイエットの話が出たので、次回は脂肪のお話をしましょう。
脂肪は、敵ではありませんからね！