

足にむくみのある全国の女性1,000人に聞いた足のむくみに関する実態調査
**女性の半数(50.8%)が足のむくみ持ち
足のむくみ対策への満足度は4割に満たず**

**知られていない『慢性静脈不全』罹患率は人口の40~50%と専門家は警鐘
足のむくみを病気と疑った人は1割(10.6%)**

**知られていない静脈の重要性 あなたの足のむくみは“血管性むくみ”かも？
静脈が足のむくみの原因になることを知っている人は3割**

エセス製薬株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:石橋利哉)では、足のむくみについての意識と実態を探ることを目的に調査を行いました(調査対象:予備調査/全国の20~50代女性10,000人、本調査/全国の20~50代女性で、過去1年に足のむくみを経験した1,000人)。

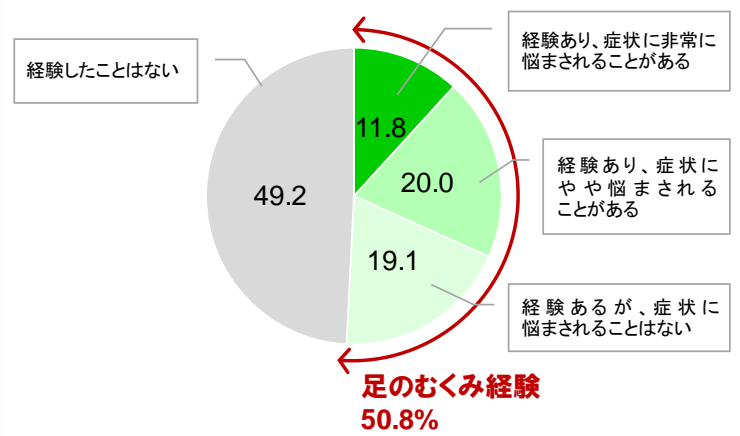
足のむくみは、多くの女性を経験したことのあるものですが、足のむくみによりだるさや、痛み、重量感を感じたり、指でふくらはぎやくるぶしを押すとくぼみができたりする場合、慢性静脈不全(静脈還流障害)と呼ばれる静脈の病気である可能性を秘めていることがあるため、決して軽視したり、我慢してよい状態ではありません。

調査からは、足のむくみに悩む人は20~50代の女性の半数にも上るにもかかわらず、足のむくみへの対策に満足している人は4割に満たない(38.3%)ことがわかりました。一方で、足のむくみを病気と疑った経験のある人は極めて少なく、足のむくみの原因が静脈にあることを知っている人も少数派であることがわかりました。

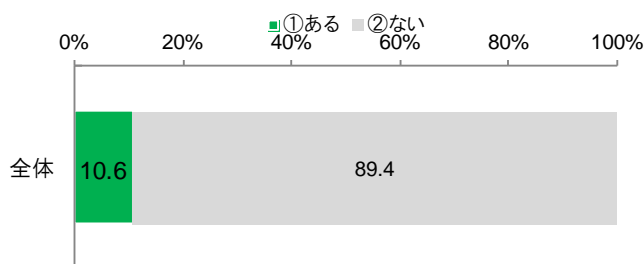
*最終ページに慢性静脈不全のチェックリストがあります

女性の半数は足のむくみを経験

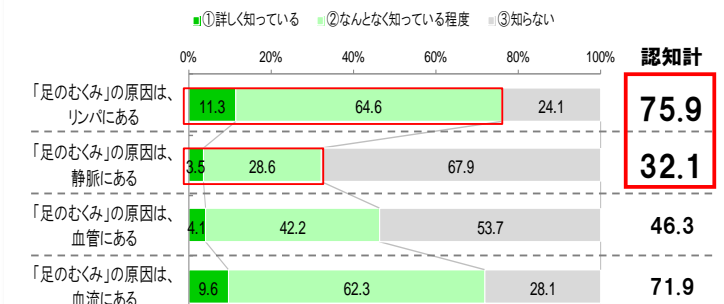
●足のむくみ経験(予備調査n=10,000)


足のむくみは病気だと思われていない

●足のむくみを病気と疑った経験(本調査全体n=1,000)


むくみの原因の多くは静脈にあることが知られていない

●足のむくみの原因は何か?(本調査全体n=1,000)



■ 専門家のコメント

静脈疾患研究に関して日本における第一人者であり、国際的に活躍されている日本静脈学会名誉会長 星野俊一先生にお話を伺いました。

放置されている足のむくみ 静脈に原因がある場合には初期対応が重要

日本静脈学会名誉会長

福島県立医科大学名誉教授

社会医療法人福島厚生会 福島第一病院理事長

星野 俊一 先生



むくみとは、体の細胞と細胞との間（細胞間質）に水分（血漿成分）がたまった状態をいいます。ヒトは毛細血管から細胞間質へ毎日約 20lの水分を供給しているといわれていますが、そのうち約 80～90%は再び毛細血管に静脈血として、残りの約 10～20%がリンパ管にリンパ液として再び取り込まれます。一般的には、“むくみの改善＝リンパ液の流れをよくすること”と考えられがちですが、老廃物を含む水分を回収して心臓へ戻す役割の多くは静脈が担っているのです。この調査結果でも静脈がむくみの原因であることを知っている人は3割と、静脈の重要性はまだあまり認識されていないようです。静脈の機能は一度失われてしまうとなかなか元には戻りません。まずは静脈の重要性を正しく理解していただきたいと思います。

むくみの原因は、むくみが起こる部位によって2つ考えられます。一つは全身的に腎機能障害や心臓病、糖尿病などの疾患により血管内の血漿成分が浸出して細胞間質にたまるもので、もう一つは下肢の静脈やリンパ管の不全によるものです。前者の場合は、全身的にむくみの症状が発現し、後者の場合は局所、特に下肢（足）にむくみの症状が発現します。

下肢（足）は、心臓から遠く離れた場所に位置し、しかも重力に逆らって血液を心臓まで戻す必要があるため、むくみが出現しやすい部位です。水分を心臓に戻すルートである静脈に通過障害や血流の逆流があると静脈圧が高まり、血管から血漿成分が浸出して細胞間質に水分がたまってしまう。これは静脈還流障害による“血管性むくみ”が引き起こされている状態です。下肢（足）の“血管性むくみ”は、一時的には水分の取りすぎや長時間立位か座位でいることなどによっても引き起こされますが、症状が何日も続く場合には“慢性静脈不全”という病気が隠れていることがあります。統計では、慢性静脈不全の罹患者は人口の約40～50%にみられると推定されています。また、日本人は海外より慢性静脈不全が多くみられ、特に成人女性の約60%以上は、軽度の慢性静脈不全の可能性があるとされています。

慢性静脈不全の初期症状としては足のむくみの他にも、だるさ、重さ、つっぱり感、痛みなどの自覚症状が挙げられます。運動が制限された長時間の立ち仕事や座ったままでの生活は、下腿の筋肉によるポンプ作用が働かないため、慢性静脈不全になりやすくなります。また、加齢、家族歴、肥満なども危険因子に挙げられます。

たかが足のむくみ、とそのまま放置しておくと、静脈瘤や下肢の皮膚の褐色調変色、下腿の皮膚潰瘍など重症化してしまうため初期の対処が必要とされています。しかし、日本では専門家の指導下での医療用の弾性ストッキングなどによる圧迫療法しか初期治療での選択肢がありません。ヨーロッパでは、西洋ハーブによる治療が薬物療法として早くから確立され、特に初期においてはむくみ治療の代表的な対処法として知られています。赤ブドウの葉のエキスが医薬品として長年使われてきて効果が実証されています。症状が長く続いたり、痛みを伴うようなら自己判断せず、すみやかに医師又は薬剤師に相談してください。

■結果サマリー

足のむくみ実態

<予備調査結果 N=10,000>

足のむくみは2人に1人の割合【P4】

- **女性の2人に1人が足のむくみを経験**

<本調査結果 N=1,000>

足のむくみは慢性疾患？【P4】

- **足のむくみの頻度は、3割近くがほぼ毎日**

足のむくみタイムは夜【P5】

- **1日の終わりが近づく夜 18時～20時台が足のむくみタイム**

足のむくみは年中無休【P6】

- **足のむくみは年中無休。足のむくみに悩む人の7割が「一年中」**

足のむくみでスタイルにも体調にも悪影響【P7～8】

- **足のむくみがあると、太って見え、足のラインが崩れる**
- **つらい症状は「だるさ」「重量感」**

足のむくみは冷えから？【P9】

- **足のむくみの原因は「冷え」、「運動不足」、「長時間立つこと」だと思われている**

足のむくみの認識

足のむくみは病気じゃない？【P10～11】

- **足のむくみを病気と疑ったことがあるのはわずか1割**
- **足のむくみの原因を「静脈」と知っている人は少数派**
- **足のむくみに関連する疾患の認知は低め**

足のむくみ対策

対策はセルフケアで【P12～13】

- **「自分でマッサージ」、「足を軽く動かす」などセルフケア**
- **対策への満足度は4割弱**
- **対策は、「効果がない」、「持続しない」のが不満**
- **対策をしないのは、「何をすればよいのかわからない」から**

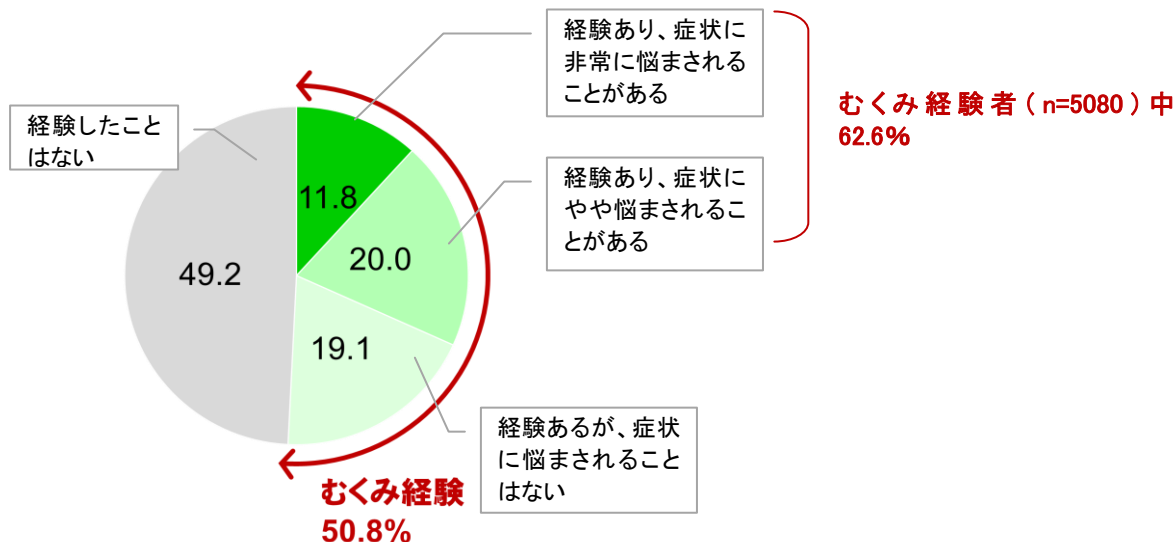
■足のむくみ実態

●2人に1人の女性が足のむくみを経験

まず、全国の20代～50代の女性10,000人に、過去1年の足のむくみの経験を聞きました。

その結果、半数(50.8%)の人がむくみを経験し、さらに3人に1人が“症状に悩まされることがある”と回答しました。これは、むくみ経験者の中では3人に2人(62.6%)にあたり、むくみを経験している人の多くは、その症状に悩まされていることがわかります。

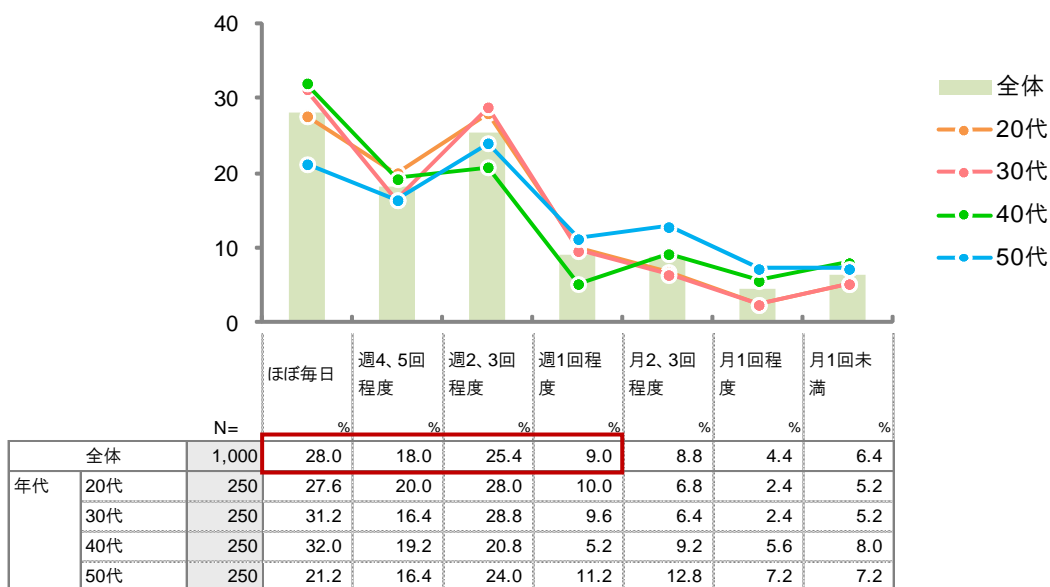
過去1年の足に関する症状で、むくみの経験【予備調査 n=10,000名】



●足のむくみの頻度は、3割近くがほぼ毎日

足のむくみが起きる頻度は、3割近く(28.0%)が「ほぼ毎日」と回答しています。“週1回以上”を合計すると、8割(80.4%)にのぼり、足のむくみはほぼ習慣化している様子が見えます。

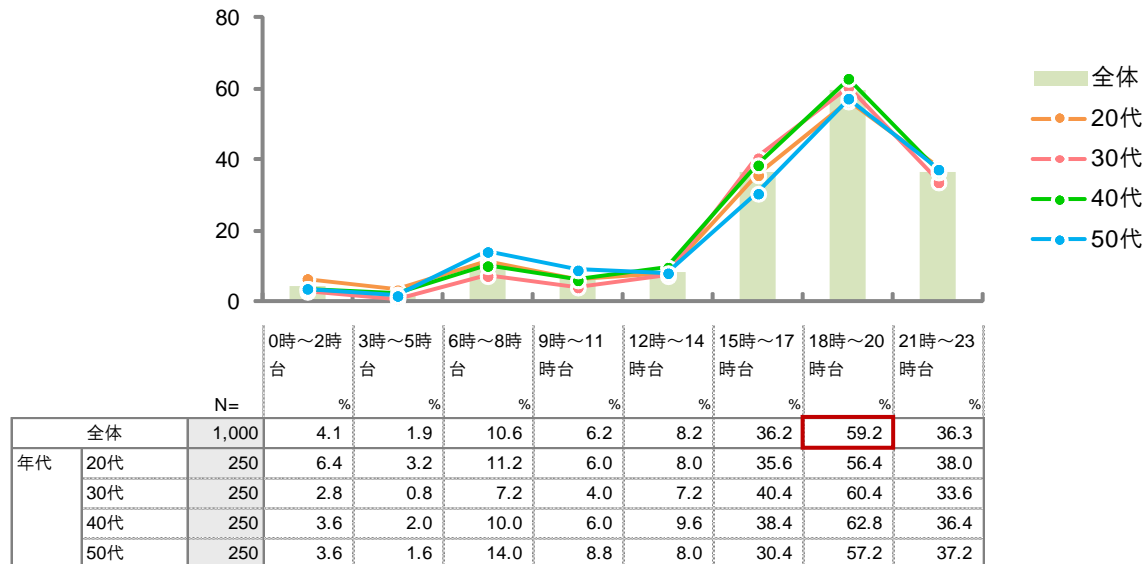
足のむくみが起きる頻度【本調査(以下同)n=1,000名】



●1日の終わりが近づく18時～20時台が足のむくみタイム

足のむくみに気づく時間は、「18時～20時台」が約6割(59.2%)で最多です。足のむくみはお昼を過ぎる頃から徐々に増加し、18時～20時台でピークを迎えています。1日の仕事や家事がひと段落しつつある時間に、ふと自分の足がむくんでいることに気づくようです。

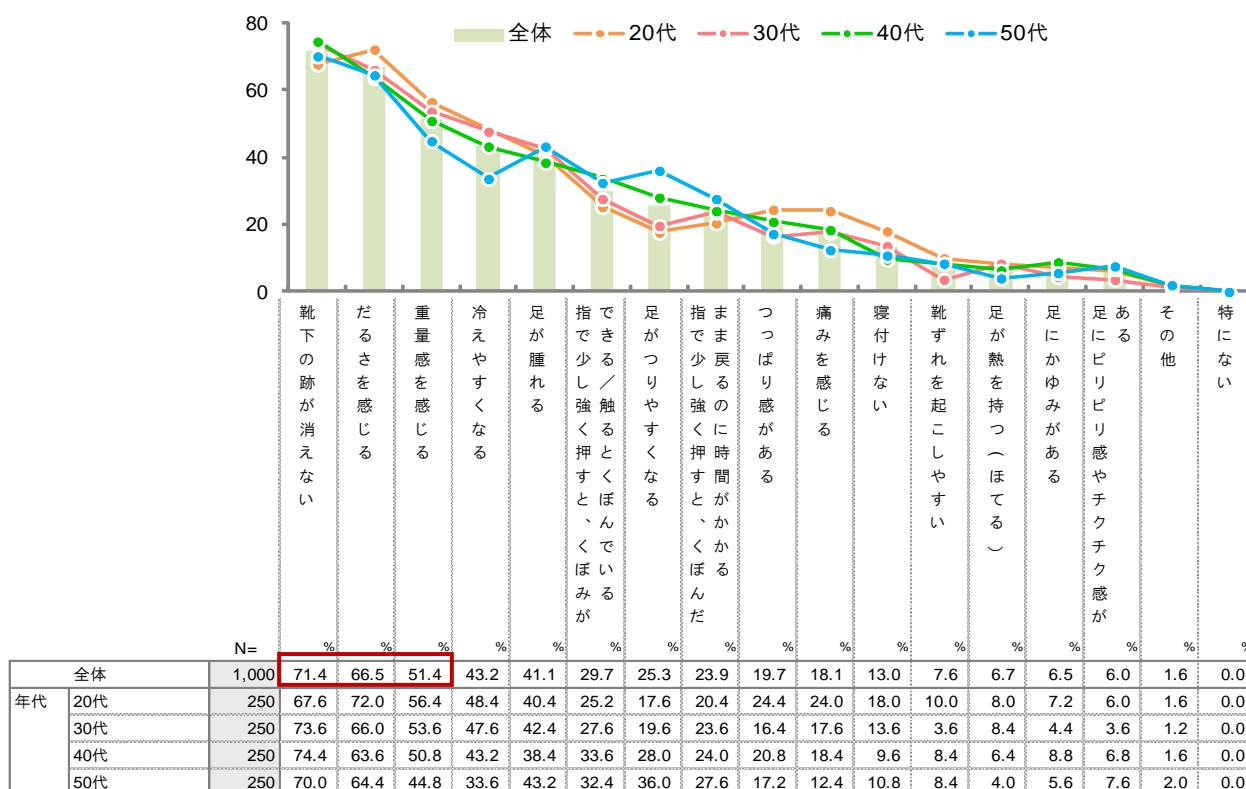
足のむくみに気づく時間【n=1,000名】



●足のむくみで靴下の跡が消えない！

足のむくみが起こったときの症状としては、「靴下の跡が消えない」が7割強(71.4%)で最多でした。続いて、「だるさを感じる」(66.5%)、「重量感を感じる」(51.4%)と続いています。年代別では、50代では「足がつりやすくなる」(36.0%)、20代では「だるさを感じる」(72.0%)、「重量感を感じる」(56.4%)、「冷えやすくなる」(48.4%)などが高い傾向で、年代によって症状に違いが見られました。

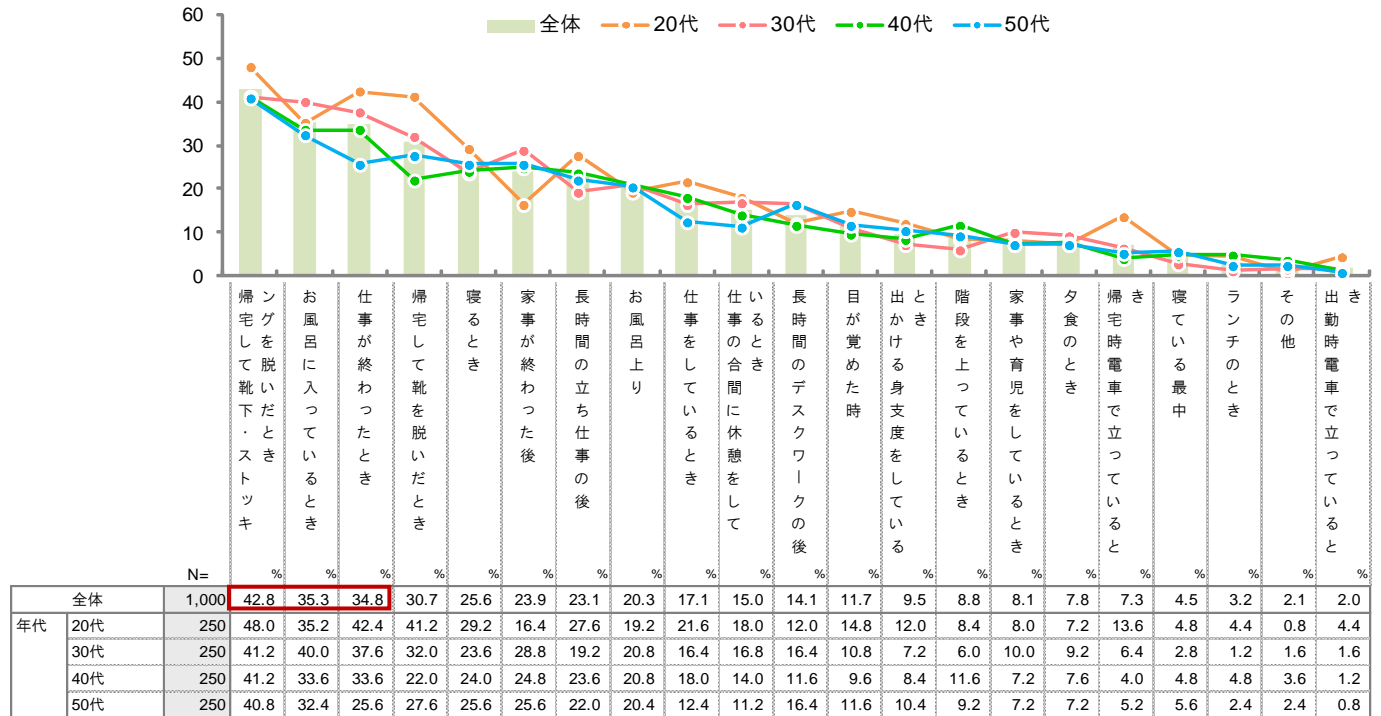
足のむくみによる症状【n=1,000名】



●足のむくみに気づくのは、「帰宅して靴下・ストッキングを脱いだとき」、「入浴中」、「仕事あがり」

さらに、足のむくみに気づく状況について聞いたところ、4割強(42.8%)が「帰宅して靴下・ストッキングを脱いだとき」と回答しています。さらに、「お風呂にはいつているとき」(35.3%)、「仕事が終わったとき」(34.8%)と続き、ほっとひと段落したとき、足がむくんでいることに気づくことが多いようです。

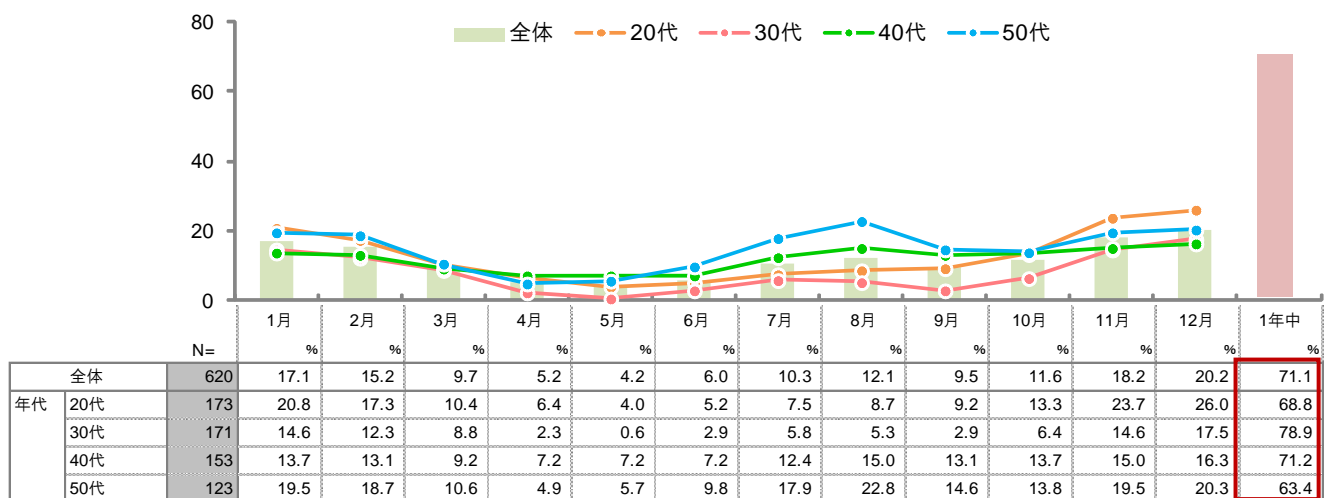
足のむくみに気づく状況【n=1,000名】



●足のむくみは年中無休。足のむくみに悩む人の7割が「一年中」

年間を通して、どの季節に足のむくみに悩まされるかについては、7割(71.1%)が「1年中」と回答しました。冬に多少多くなる傾向はありますが、多くの人にとって、足のむくみは年中悩みの種であることがうかがえます。

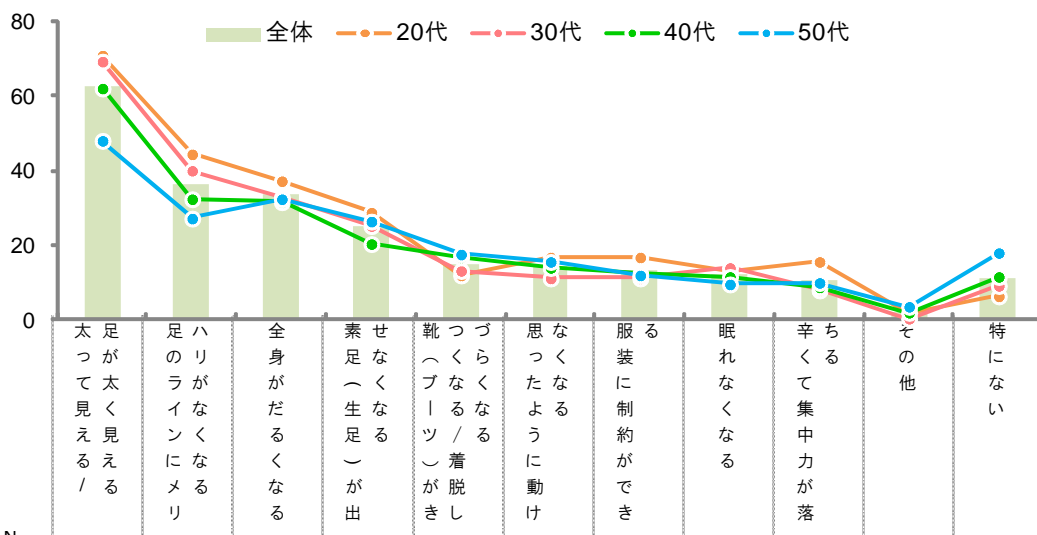
足のむくみに悩まされる時期【足のむくみに悩まされている人 n=620名】



●スタイルに悪影響！足のむくみがあると、太って見え、足のラインが崩れる

夏に、足のむくみが起こったときに困ることは「太って見える/足が太く見える」が6割以上(62.5%)になりました。特に20代では7割(70.8%)が太ってみえると感じ、若い女性にとっては大きな問題になっているようです。さらに「足のラインにメリハリがなくなる」(36.0%)が続き、体のスタイルに影響していることがわかります。体型への影響から、「素足(生足)が出せなくなる」(25.2%)、「靴(ブーツ)がきつくなる」(14.9%)なども困ることとして挙げられ、「特にない」が1割強(11.3%)で、9割近く(88.7%)が何らかの影響を受けています。

夏に足のむくみで困ること【n=1,000名】

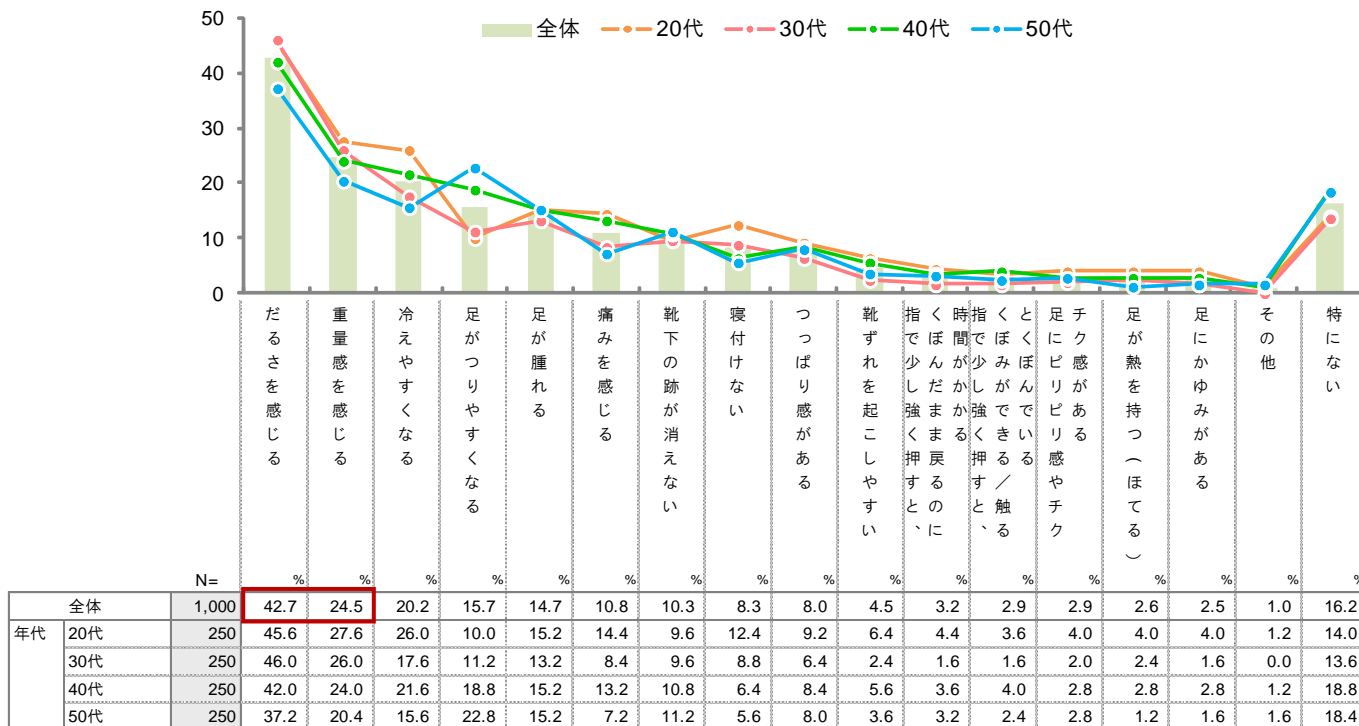


		N=	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
全体		1,000	62.5	36.0	33.5	25.2	14.9	14.4	13.1	12.0	10.6	1.9	11.3
年代	20代	250	70.8	44.4	37.2	28.8	12.0	16.8	16.8	12.8	15.6	1.6	6.4
	30代	250	69.2	40.0	32.8	25.2	13.2	11.2	11.2	14.0	8.0	0.4	9.2
	40代	250	62.0	32.4	31.6	20.4	16.8	14.0	12.4	11.6	8.8	2.0	11.6
	50代	250	48.0	27.2	32.4	26.4	17.6	15.6	12.0	9.6	10.0	3.6	18.0

●つらい症状は、「だるさ」や「重量感」

足のむくみが起こったときの症状で、つらいと感じるものは、「だるさを感じる」が最も多く4割強(42.7%)、次いで「重量感を感じる」(24.5%)でした。足のむくみのうち、だるさを感じたり重量感、痛みを感じたりするのは、慢性静脈不全の可能性があり、注意が必要です。

足のむくみで辛い症状[n=1,000名]



●むくみエピソード ~ 足がむくんだことによって、「ブーツが履けなくなった」

足のむくみから起こった、トラブルやアクシデントの経験を聞いたところ、「靴やブーツがきつくなった(入らなくなった)」が最も多く、「足がつった」「靴下の跡が消えなくなった」などが続いています。中には、足のむくみにきちんと対処していないことで怪我につながったり危うく事故になりそうになったりしたエピソードも見られました。

足がむくんだことで経験したトラブルやアクシデントの内容抜粋(自由回答)

【靴やブーツがきつくなった】

- 仕事帰りにパンプスが履けなくなってオフィスのサンダルで帰った
- ブーツのファスナーが壊れた
- 立ったままブーツが脱ぎにくく、転倒しかけた

【足がつった・転んだ】

- 運転中に足のむくみが辛くて軽く揉んだら、足がつってしまい運転が危なかった
- 足がむくんだ時にヒールの高い靴をはいて足を挫いてしまった

【靴下の跡が消えなくなった】

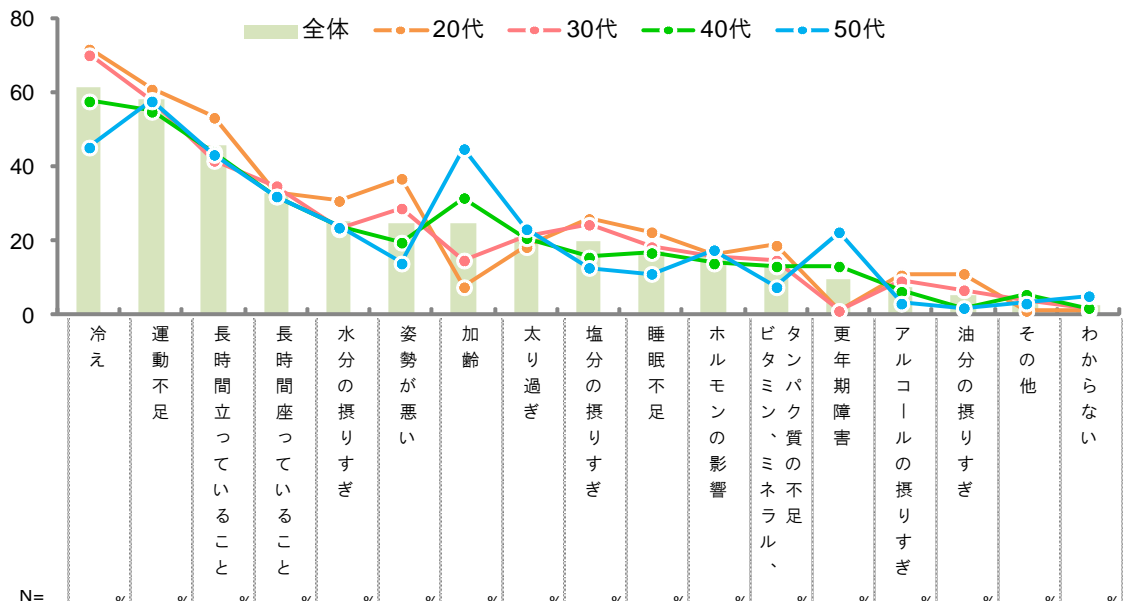
- 靴下をはいていた状態からストッキングにはきかえようとしたら跡が残って、ストッキング越しに見えてみっともなかった

●足のむくみの原因は、「冷え」、「運動不足」、「長時間立つこと」だと思われる

足のむくみ経験者に、足のむくみがなぜ起きていると思うのか聞いたところ、「冷え」が最も多く、6割(61.1%)にのびりました。特に、20代では7割を越し(71.6%)、若い年代ほど冷えが原因と考えています。さらに、「運動不足」(57.8%)と続いています。若い年代ほど多くの項目で高いポイントとなっています。

また、「長時間立っていること」は半数近く(45.5%)、「長時間座っていること」は3人に1人(33.0%)という結果もあり、長時間同じ姿勢をしていることも、むくみの原因と考えられています。

むくみはなぜ起きていると思うか[n=1,000名]



		N=	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
全体	1,000	61.1	57.8	45.5	33.0	25.3	24.8	24.7	20.9	19.7	17.2	15.9	13.6	9.5	7.4	5.4	3.5	2.6	
年代	20代	250	71.6	60.8	53.2	33.2	30.8	36.8	7.6	18.4	26.0	22.4	16.4	18.8	1.2	10.8	11.2	1.2	1.2
	30代	250	70.0	58.0	41.6	34.8	23.2	28.8	14.8	21.2	24.4	18.4	15.6	14.8	1.2	9.2	6.8	4.0	2.0
	40代	250	57.6	54.8	44.0	32.0	23.6	19.6	31.6	20.8	15.6	16.8	14.0	13.2	13.2	6.4	1.6	5.6	2.0
	50代	250	45.2	57.6	43.2	32.0	23.6	14.0	44.8	23.2	12.8	11.2	17.6	7.6	22.4	3.2	2.0	3.2	5.2



「足のむくみ」と「冷え」

日本薬科大学学長 百済診療所院長 丁 宗鐵先生

むくみは、静脈から組織に浸透した血漿成分（水分）が静脈やリンパに戻らず細胞と細胞の間にたまることによって引き起こされます。この原因の一つに、静脈還流（静脈を通して心臓に血液が戻る流れ）＝ヴィーナス・リターン（Venous Return）の低下が挙げられます。

静脈還流が低下すると、身体全体の血液の循環が悪くなると同時に水分の循環もうまくいなくなるので、足のむくみや水太りを引き起こします。足のむくみや水太りの人は古い血液と新しい血液がうまく交換できませんので代謝も低下してしまい、冷えを感じるようになります。したがって、静脈還流を改善して古い血液を心臓まで戻してあげることで足のむくみの改善に加え、冷えも改善されてくると考えられます。

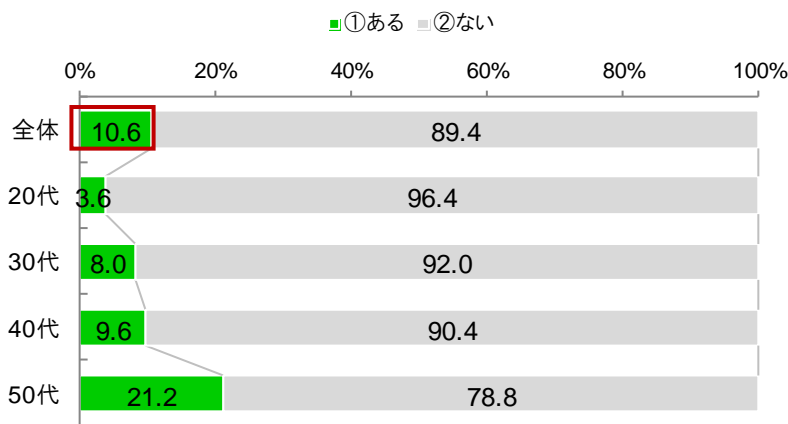
民族や性別によって体の不調の感じ方は様々で、日本人女性はむくみや冷えを気にする方が多いと言われています。むくみの原因が冷えであると感じる人が多い調査結果にも、それが反映されているのではないのでしょうか。足を露出する服装や締め付けの強い服装は足を冷やしてしまい、静脈還流も低下させてしまいますので、服装にも注意が必要です。足のむくみは、長時間の立位・座位や運動不足等による静脈還流の低下によるものが多いことを認識し、ケアを心掛けることが大切です。

■足のむくみの認識

●足のむくみを病気と疑ったことがあるのはわずか 1 割

足のむくみは、症状によっては慢性静脈不全が潜んでいることがあります。そのことについて、実際に足のむくみを経験している女性に聞いたところ、足のむくみを「病気」なのではと疑ったことがあるのは、わずか 1 割 (10.6%)にとどまることがわかりました。年代が上がるにつれ病気を疑う割合は高まり、50代では約 2 割(21.2%)ですが、それでも 5 人に 1 人程度のため、まだまだ足のむくみと病気を結びつける人は少数派であることがうかがえます。

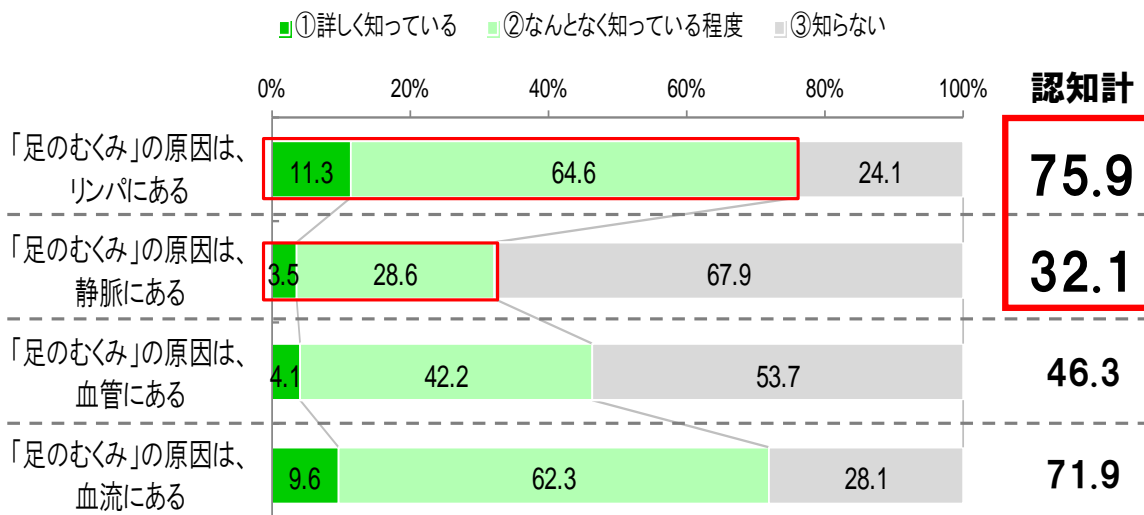
足のむくみを病気と疑った経験【n=1,000 名】



●足のむくみの原因を「静脈」と知っている人は少数派

足のむくみと聞くとリンパを想像する方が多いと思いますが、実際に体内における水分循環のほとんどは静脈が担っており、その割合はリンパ管が約 10%、静脈が約 90%とされています。それだけ静脈の重要性は高いのですが、足のむくみの原因を静脈と認識している人は、32.1%にとどまりました。「リンパ」や「血流」の認知度は 7 割を超えているのとは対照的です。静脈の病気は進行すると静脈瘤や下肢の皮膚潰瘍などを引き起こすため、早めに対処することがとても重要です。

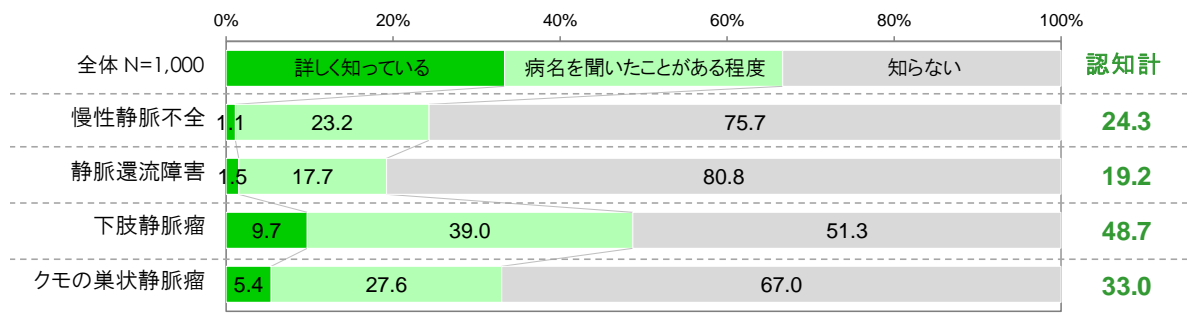
足のむくみのメカニズム (原因) 認知【n=1,000 名】



●足のむくみに関する疾患認知は低め

足のむくみに関連する疾患の認知は、「詳しく知っている」の数値は最も高い「下肢静脈瘤」でも1割に満たず(9.7%)、「病名を聞いたことがある程度」を含めても半数弱(48.7%)です。最も認知が低かったのは、「静脈還流障害」で、認知は2割以下(19.2%)でした。

疾患認知[n=1,000名]

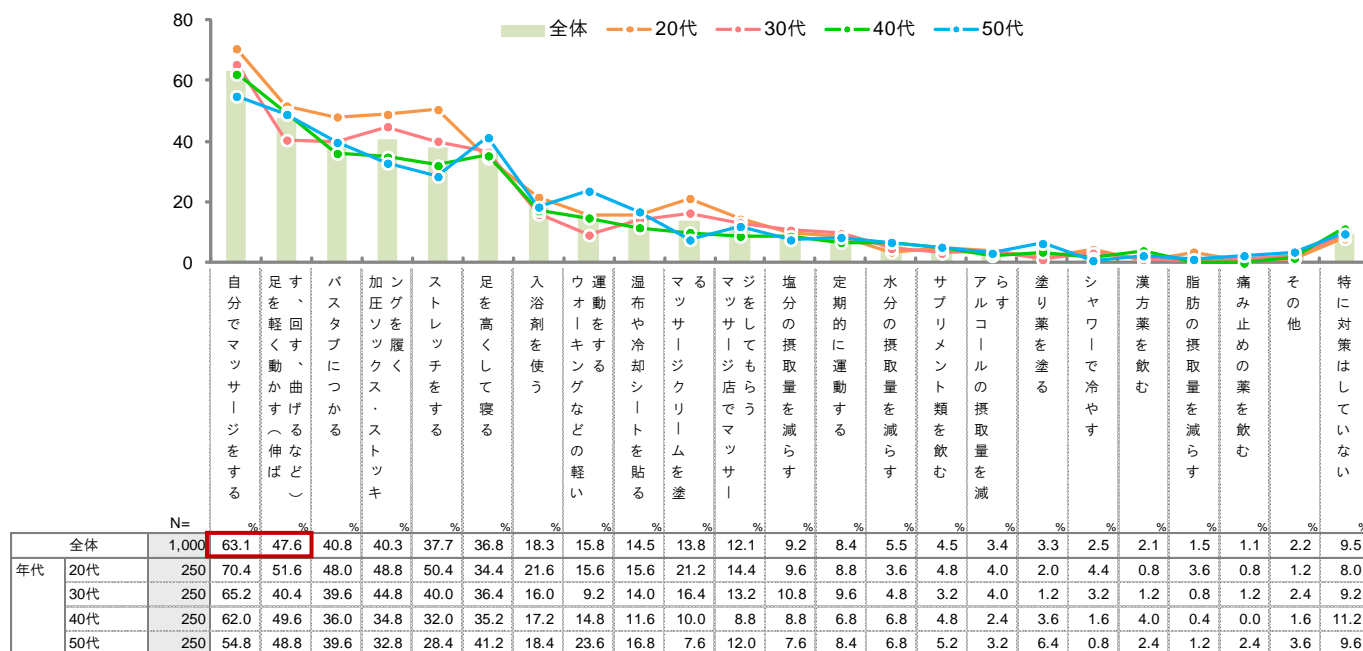


■足のむくみ対策

●足のむくみの予防・解消のための対策は「自分でマッサージ」、「足を軽く動かす」などセルフケア

普段、足のむくみに対して予防や解消のためにしていることは、「自分でマッサージをする」(63.1%)が最多、次いで曲げたり伸ばしたりする「足を軽く動かす」(47.6%)が多く見られ、自分で簡単にできるケアを実践していることがわかりました。

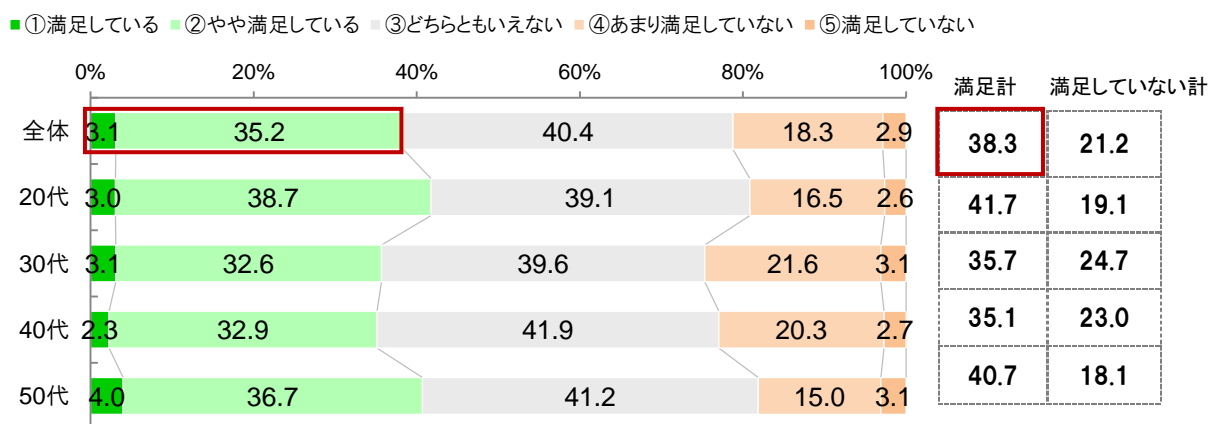
足のむくみの予防・解消のための対策【n=1,000名】



●足のむくみの対策への満足度は、4割弱

足のむくみの予防・解消のために対策をしている女性たちに対し、それら対策への全体の満足度を総合的に聞いたところ、「満足している」のは4割に満たず(38.3%)、「どちらともいえない」(40.4%)が多数派を占めました。足のむくみはつらいのでさまざまな対策を講じてはいるものの、決め手になる対策を持っている女性はまだ少ないようです。

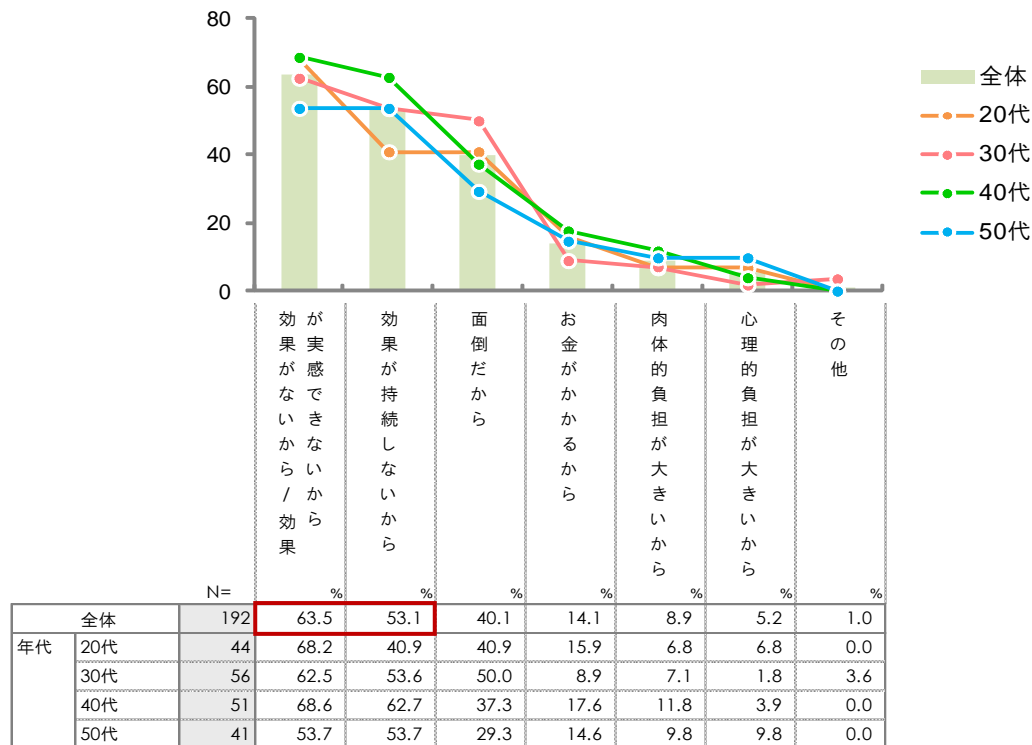
足のむくみ対策への総合的な満足度【むくみ対策実施者 n=905名】



●足のむくみ対策は、「効果がない」、「持続しない」のが不満

足のむくみ対策に満足していない理由は、「効果がない/効果が実感できない」(63.5%)、「効果が持続しない」(53.1%)などで、費用面や対策をすることの面倒さよりも、対策をしても状況が変わらないことに不満を持っていることがわかりました。

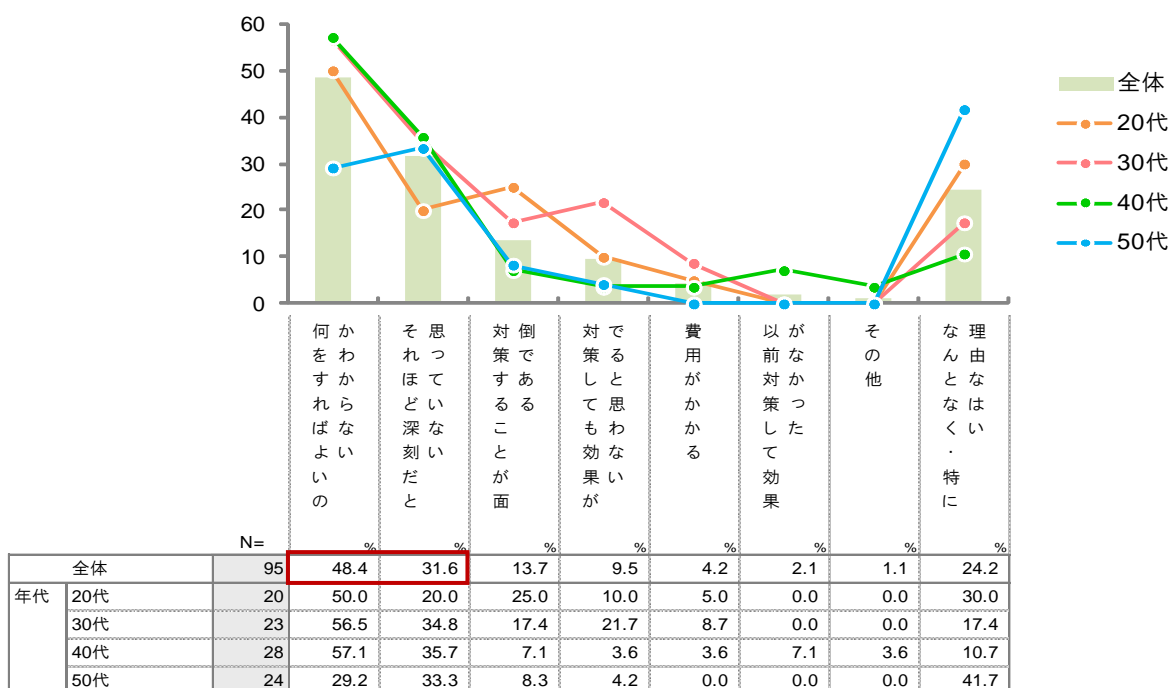
足のむくみの予防・解消のための対策が満足でない理由【対策に満足していない人 n=192 名】



●足のむくみ対策をしないのは、「何をすればよいかわからない」から

足のむくみの予防・解消のために対策をしない人にその理由を聞いたところ、「何をすればよいかわからない」が半数近く(48.4%)で、「それほど深刻だと思っていない」(31.6%)より 15 ポイント以上高くなっています。足のむくみに悩みながらも、予防や解消のために効果的な対策が見いだせていないのかもしれませんが。

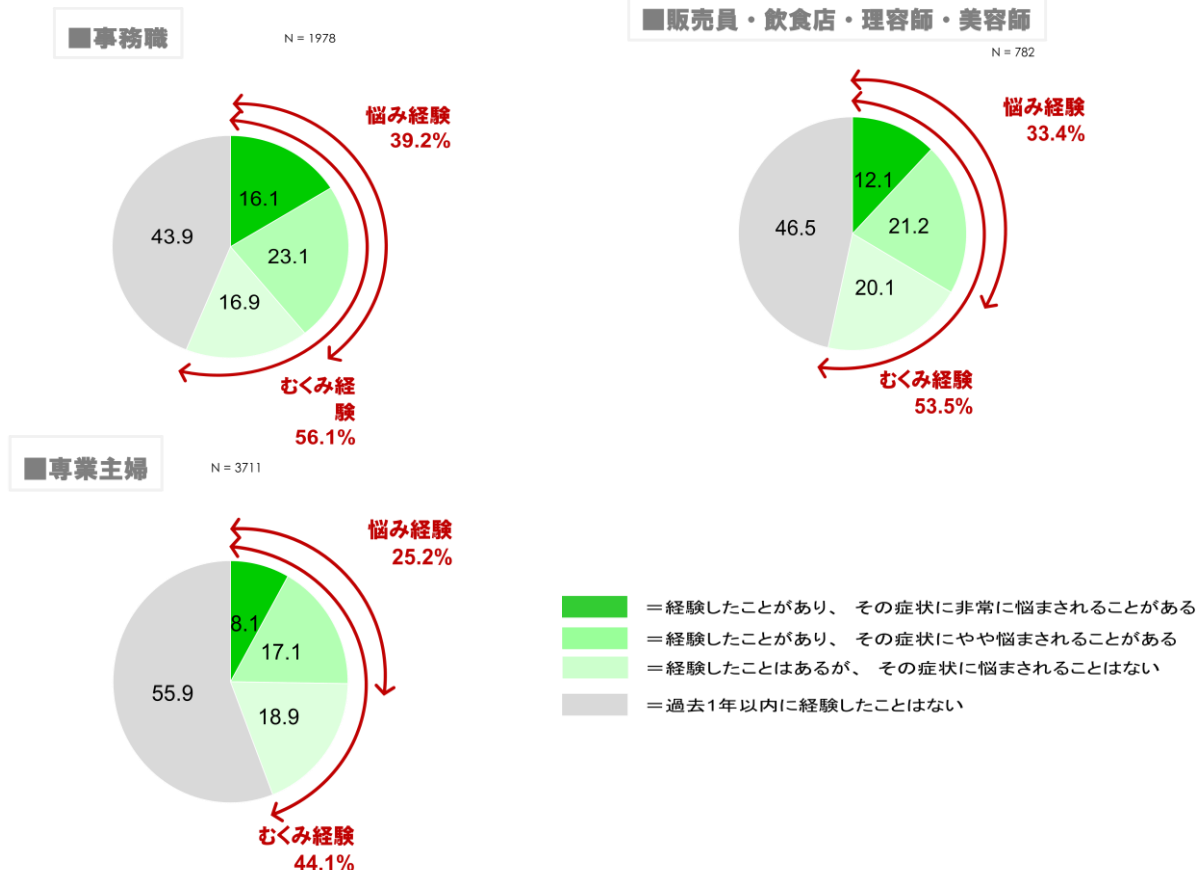
足のむくみ対策をしない理由【足のむくみ非対策者 n=95 名】



<ご参考①>むくみワーカーの実態

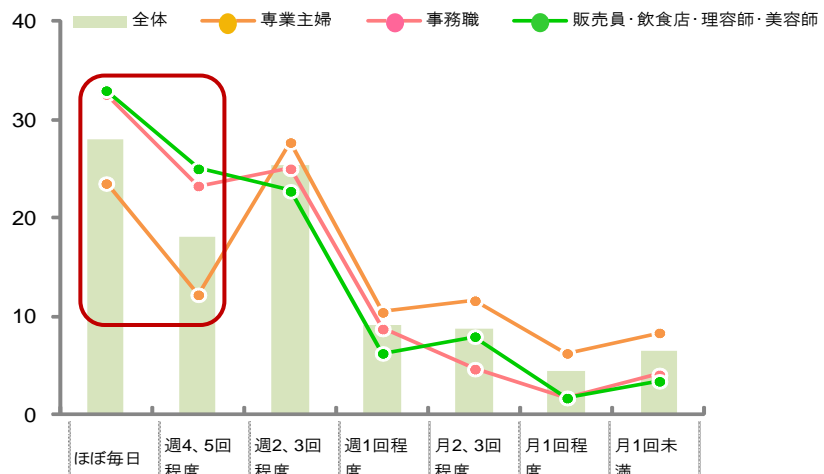
●職業による足のむくみ経験の割合の違い

有職者は座り仕事の多い事務職(平均立ち時間 2.7 時間)でも立ち仕事の多い販売員・飲食店(平均立ち時間 7 時間)でも、足のむくみの経験、悩みの経験はさほど変わらず、5 割以上の方が足のむくみを経験している傾向があります。専業主婦も4割以上の方が足のむくみを経験しています。長時間同じ姿勢でいることが慢性静脈不全の危険因子として考えられているため、できるだけ足を動かすなど日々の生活で意識を改善することが重要です。



●職業による足のむくむ頻度の違い

専業主婦に比べ、有職者は足がむくむ頻度が高く、“週4, 5日以上”の割合が、専業主婦が35.7%なのに対し、事務職は55.9%、販売員などは58.0%と大きく開きがありました。



年代	職業	N	頻度						
			ほぼ毎日	週4, 5回程度	週2, 3回程度	週1回程度	月2, 3回程度	月1回程度	月1回未満
		N=	%	%	%	%	%	%	
全体		1,000	28.0	18.0	25.4	9.0	8.8	4.4	6.4
専業主婦	専業主婦	336	23.5	12.2	27.7	10.4	11.6	6.3	8.3
	事務職	172	32.6	23.3	25.0	8.7	4.7	1.7	4.1
	販売員・飲食店・理容師・美容師	176	33.0	25.0	22.7	6.3	8.0	1.7	3.4

<ご参考②>

■慢性静脈不全のチェックリスト

●足のむくみに隠れる慢性静脈不全(静脈還流障害)チェック項目

以下のチェック項目に当てはまる人は、慢性静脈不全(静脈還流障害)の可能性あります。

足のむくみは静脈から血漿成分が漏れることで引き起こされますが、足以外にも全身のむくみの症状が出る場合には、他の原因が疑われます。

- 足にむくみがある(すねを指で5秒以上押して離した後にくぼみが残る)
- 重量感、だるさ、つっぱる、痛いなどの自覚症状がある
- 長時間、同じ姿勢(立ったまま・座ったまま)で過ごすことが多い
- 加齢とともに足のむくみがひどくなってきた
- ほとんど運動をしない
- 足のむくみや重量感、だるさなど自覚症状が起床後も取れない、または何日も続く
- 家族に足のむくみや静脈瘤を経験した人がいる
- 肥満傾向(BMI 25.0以上)にある ※

※BMI(ボディマス指数)=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}



チェックが多くつく人は、既に慢性静脈不全(静脈還流障害)の可能性、または将来かかってしまう可能性があります。足の静脈の血流を改善するための対策が必要です。

監修：日本静脈学会名誉会長 福島県立医科大学名誉教授 社会医療法人 福島厚生会 福島第一病院 理事長
星野 俊一 先生

■情報提供 Web サイトのご案内

「静脈還流障害（慢性静脈不全）WEB」サイト

<http://www.cvi-info.jp/>

静脈還流障害WEB
[慢性静脈不全]

「静脈還流障害」とは？
(慢性静脈不全)

「静脈還流障害」チェック
(慢性静脈不全)

足のむくみの美態
健康な足のために

文字サイズ 標準 拡大

夕方は靴がきつくて入らない
夕方以降足がだる重い
足がジンジンする
足がなんだかつっぱる感じがする
足が熱を持っている感
足の疲れがとれにくい

静脈還流障害
(慢性静脈不全)
～あなたの足は、「血管性むくみ」ではありませんか？～

足のむくみ改善のための3つのステップ

Step 1
日本人の40～50%は静脈還流障害の予備軍？
足のむくみは一時的な疲れと考えがち、でも、それは静脈還流障害のサインかも？

Step 2
静脈還流障害(慢性静脈不全)チェック
9つの質問に答えてチェックしてみましょう

Step 3
健康な足のために
かんたんなエクササイズや、バランスのよい食事とは？

1分で理解する「静脈還流障害」
静脈還流障害のサインを早く発見しよう！
今すぐチェックする

むくみワーカー座談会
足のむくみあるある話
今すぐチェックする

いいね! ツイート いいね!

静脈還流障害WEB TOP