

## 足のむくみ

東京では、新型コロナウイルスの新規感染者数が増加に転じたという。ホント、先が思いやられる。

そんなある日、ワッシーの悪友は、汚い足を放り出して言うのだ。「この頃、なんか足が重くて、歩くと疲れやすい。足がむくんで、腫れぼったい。ひょっとして、血圧の薬のせいでは？」と。すぐに医者<sup>せ</sup>のせいにする。

確かに、悪友の足には、両側とも浮腫がみられる。靴下で締まった履き跡がくっきり見える。足首から足の甲まで腫れぼったく、皮膚が張っている。むくみを押す<sup>へこ</sup>、凹んだままだ。でも、悪友がかかりつけ医から処方されている降圧剤では浮腫は起きないはずだ。すでに、心臓や腎臓、甲状腺の機能低下など、浮腫の原因になる病気はチェックされている。どの検査でも異常はないのだ。だいたい、浮腫の明らかな原因を特定できるのは3人に1人だということはないか。悪友の場合は、生活習慣が原因に違いない。

浮腫というのは、何らかの原因によつて、皮膚ないし皮膚の下に水分が溜<sup>た</sup>まった

状態である。血液中の水分が、血管の外に浸<sup>し</sup>みだしたものだ。格別の病気がなくても浮腫は起きる。歩くなどの足の運動をすれば、足の静脈の血液が心臓に送り返されるから、静脈の血液が溜まりにくくなる。が、悪友のように、じっと一日中、椅子に座ったまま、テレビと付き合っていたのでは、足腰は弱くなり、筋肉のポンプ作用も働かずにむくんでくるのは当たりの前だ。

だが、思い返せばこの3年。ワッシーら高齢者には、過酷な日々だった。まずは、出歩くな。他人と接触するなど行動を制限された。家の中でじっとしていることを強いられたのだ。そして薬を覚えた。誰だって、薬が良い。そして、元には戻しにくくなる。いまさら、「まあ、歩きなさい」とは言いにくいものがある。

(石黒修三「いしへろくりニック・脳神経

外科医…411北國新聞掲載)