

家庭画報

12

December 29

「香港」
エレガントな
美食の新潮流

クリスマスをお祝い
ドレスアップ

珠玉のジュエリー
ウエディング

私たちが輝くために
「結婚」

黄金の手が生み出す
チエコのクリスマスへ

一生に一度は行きたい
「日本」

日本の絶景
を訪ねる



「結婚」
結婚式の準備の心掛
結婚式の準備の心掛
結婚式の準備の心掛

700円
送料別

家庭画報12月号

60代から70代まで
 もしまし、ビューティウエルネス相談室


もしもして、下肢静脈瘤から!

- 腫脹が起きている。夕暮の足のむくみに目立つ
- だるい、重い、痠痛
- 激痛のとき一帯に2、3センチ
- 歩行中、就寝中にむくみ返りを認む
- 下腿がむくむ
- かゆい
- 皮膚炎や湿疹がある
- 色素沈着、潰瘍ができた

下肢静脈瘤の種類

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。



何故起るのか? 原因と治療法



日頃のセルフケア

- 靴履がきつ過ぎない。足指が圧迫されない
- 足先ややが履いて寝る
- 毎日15分程度の水分を摂る
- 長時間、立ちっぱなし、座りっぱなしを避ける
- 足先から心臓に向けてマッサージする

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。



田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生

田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生



田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生

田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生
 田村 美穂 先生



ふくらはぎの血管が目立ちはじめた。
 母も下肢静脈瘤なので、予防したい

下肢静脈瘤は、足の静脈が逆流し、血液がたまり、血管が拡張して腫れる病気です。足のむくみや痛み、皮膚の色素沈着、潰瘍などの症状が現れることがあります。