

めだか通信

地域連携だより

Vol12 2024.4.1.

発行：医療法人青樹会
内丸病院

☎019 (654) 5331

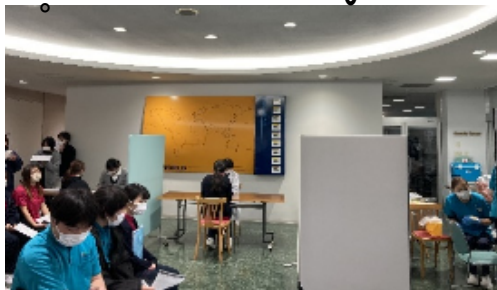
〒020-0015

盛岡市本町通一丁目12-7

(発行者：地域連携室)

北日本カレッジ

11 / 22 にか
11 / 20 へ
けて北日本
カレッジの
生徒さんの
もとヘイン
フルエンザ
ワクチン接
種のご支援
に、医師1
名・看護師
2名で伺い
ました。
今後さら
なる親交を
深めていけ
たらと考え
ております。



インフルエンザ
ワクチン
接種支援へ

引き続き地域
の皆さまのお力
となれるように
ご支援させてい
ただきたいと思
います。

中 下小路中学校 職場体験

10/18・19に下小路中学校から6名の生徒さんが
職場体験に訪れました！

1日目は「医療や介護の説明と実務体験」

2日目は各部門の見学をおこない、

「病院で勤務する職種について」という内容で

講義をおこないました。実務体験では、血圧測定や心電図測定、採血の

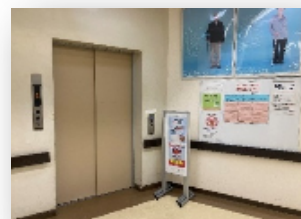
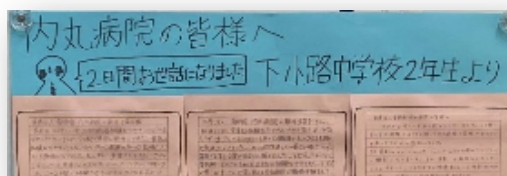
体験を実施しました。生徒の皆さんは、看護師の話にメモを取りな

がら真剣に聞いたり、積極的に実務
体験に臨まれたりしていました😊

院内スタッフにとっても中学生と
の交流はとても良い刺激になりまし
た！後日、下小路中学校の生徒さん
からお礼のお手紙をいただきました。



1階エレベーター横に展示し
ておりますので、ご来院の際
は是非ご覧ください。



「こむら返り」のお話

～夜中・明け方に足がつることはありませんか？～

薬剤師 半沢 秀樹

就寝中に突然足がつって、猛烈な痛さで驚いて目が覚めたことはありませんか。「痛いし、寒いし…」真冬の明け方にこんな風に目が覚めるのは、できれば避けたいものです。健康な方でも激しい運動や長時間の立ち仕事の後には、下肢（特にふくらはぎ）を中心におこることがあります。50歳以上では、ほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験しており、60歳以上の6%が毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。こむら返りの主な原因は次のとおりです。

【主なこむら返りの原因】

1. 過度の運動・筋肉疲労
2. 塩分・糖質の過剰摂取
3. 冷え
4. お酒の飲みすぎ
5. 妊娠
6. 脊椎疾患、肝硬変、甲状腺疾患等
7. 人工透析
8. 薬の副作用



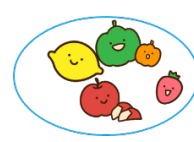
こむら返りの多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。一般に筋肉の細胞はカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムの各イオンのバランスによって筋肉の反応のしやすさが決まります。健康な人は尿や汗などから過剰なイオンが排出され、反応性がちょうどいい範囲内に収まるよう調整されています。しかし、睡眠時は汗を多くかいており、脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行が低下しています。冬場は特に足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行は悪くなります。このような悪い状況でイオンのバランスが崩れているときに、たまたま寝返りを打って筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走し過剰な収縮（こむら返り）が発生しやすい状況となります。

こむら返りが起こりにくくなる予防法としては、バランスの良い食事、適度な運動及び運動後のストレッチ、スポーツドリンク、麦茶といったミネラルが入った水分の補給、アルコールやタバコの減量、就寝前に軽くマッサージやストレッチをする。足湯をするなどあります。ヒールが高いような疲れやすい靴を避けるといったことが基本となります。

また、あおむけで重い掛布団を使うと足首の関節が伸ばされ、こむら返りが起こりやすくなってしまいますので横向きで寝たり、軽い掛け布団にしたりするのも有効です。治療薬としては漢方の芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）、筋弛緩のエペリゾン、抗痙攣薬のジアゼパムがあります。特に芍薬甘草湯は即効性があり、こむら返りになった直後に服用すると痛みが早く収まることが多いです。また、運動前や就寝前に服用することでこむら返りにならずに済むこともあります。筋肉の動きに大切な栄養素の中でも特にマグネシウムが不足しがちになります。筋肉収縮に係わる栄養素と食品をご紹介します。

【筋肉収縮に係わる栄養素】

- ・マグネシウム : ごま、アーモンド、干しわかめ、カボチャ、ひじき、しらすなど
- ・カルシウム : 小魚、緑黄色野菜、乳製品など
- ・カリウム : 果物、野菜、大豆、海藻など
- ・クエン酸 : レモン、柑橘類、梅干し、酢など



こむら返りが続くようなら、何らかの疾患が隠れている可能性もありますので、一度主治医に相談することをお勧めします。また、薬について心配なことがある場合は、かかりつけの薬剤師に遠慮なくご相談ください。

