

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

## “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待 合



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 【足がつるのはどうして?】

俗に言う『こむら返り』の「こむら」はふくらはぎのことです。これからの季節はエアコンを使うことが多くなります。冷房をつけっぱなしで寝たり、布団を掛けずに寝ると足の筋肉が冷え血管も収縮し血行はさらに悪くなり『こむら返り』の原因となるので気をつけましょう。また、水分不足やミネラル不足もつる原因となります。激しく運動した日は特に体がつりやすいので注意しましょう。



「今日は足がつりそう・・・」と感じたら早めに予防をお勧めします。

- ①足湯…足裏にはたくさんのツボがあり温めることでも刺激になり身体全体が温まります。
- ②ストレッチ…アキレス腱伸ばしや屈伸運動。
- ③寝る前にコップ1杯のお湯を飲む
- ④ミネラル不足を防ぐ…日頃の食事が大切です。
  - ・マグネシウム…豆腐や魚介類、海藻類・ナッツ類に豊富
  - ・カリウム…… イモ類・バナナ、キウイなどの果物に豊富
  - ・カルシウム… 乳製品 大豆製品 小魚に豊富



「もし足がつってしまったら・・・」

応急処置は患部を伸ばすこと無理やり一気に伸ばさず慎重にゆっくり伸ばしましょう。

\*漢方薬では「芍薬甘草湯」が効果的ですが甘草は血圧を上げるので、高血圧の人は注意してください。

## 熱中症に注意

湿度が高く蒸し暑い日が多くなってきました。

このような時期は熱中症の危険が高くなってきます。

こまめな水分摂取やバランスのとれた食事を

心がけましょう。上手にエアコンをつかい

十分な睡眠がとれるようにしましょう。

手洗い、うがい等の感染対策は引き続き行っていきましょう。



## 掲 示 板

7/16 (日) 当番医

7/18 (火) 振替休日

その他の診療時間の変更はありません。