

み 診る みる

天満病院便り 2月
第171号



今月のトピックス

足がつる！！

「こむら返り」

こむら返りとは？



「イテテテ！」突然やってくるこむら返り。寝ている時や運動している時などに突然ふくらはぎや足の裏がピキーン！とつってしまった経験ありませんか？その一般的に言われるつった状態こそが「こむら返り」と呼ばれる症状。主にふくらはぎの筋肉が急激に収縮することによって起こるものですが、足の裏(土踏まず)や太もも、首、背中、肩、細かいところでは指などでも起こります。こむら返りは医学では「腓腹筋痙攣(ひふくきんけいれん)」と呼ばれるもので、筋肉や神経が異常な緊張状態になり収縮したまま弛緩せず張った状態になってしまうもの。普段は使っていない筋肉を突然刺激したり、長時間筋肉を使い続けて疲れている時などに起こります。また、運動不足や体力が落ちている時などにも起こるとされています。

こむら返りが起きている時、体はどうなっている？

通常体を動かす時、意識的または無意識に筋肉を収縮させたり弛緩させたりすることによって、さまざまな行動を行います。この調整は脳や脊髄などの中枢神経を通して筋肉に送られ、その反応を筋肉や腱から中枢に戻してバランスを整えます。こむら返りは何らかの原因によってこの調整機能が乱れうまく働かなくなってしまった時に筋肉が異常な収縮を起こし引き起こされます。

どんな時にこむら返りが起こるのか？

- ①運動中・・・運動不足で普段筋肉を使っていない人が急に激しい運動を行ったり、逆に運動を長時間続けることで筋肉や腱のセンサーとしての働きが鈍くなりこむら返りを起こすことが多くあります。
- ②就寝中・・・寝ている時は足が冷えやすく筋肉の反応が鈍くなります。さらにつま先を伸ばした状態が長時間保たれたり、布団の重みがかかったりすることも要因と考えられます。また、こむら返りが起こりやすい傾向としては、以下のようなことが考えられています。

- ・男性よりも女性に多い ・妊娠中の女性 ・日常的に運動をしていない人
- ・筋肉疲労が溜まっている人 ・高齢者 ・立ち仕事をしている人



こむら返りが増えたと感じたら・・・

これまではそれほどこむら返りを起こしたことがなかったのに、最近急に増えたと感じたら体の不調や栄養バランスの偏りを意識してみましよう。加齢や運動不足も大きな要因となりますが、体の中のカルウムとナトリウムのバランスが崩れたり、ミネラル分が不足することもこむら返りを起こしやすくする要因だと言われています。食生活や生活習慣の乱れを見直すことで、ぐんと回数が減ることもあるのです。また、基本的にこむら返りは健康な人にも多く起こることなので、他にも体に異変を感じている場合は一度医師に相談してみると安心です。さらに体を支えている腰に異変が起きている時も足に異常を引き起こすので、腰痛を感じている時も医師に相談してみましよう。



2017 謹賀新年



本年も職員一同、患者様にご満足いただけるよう
精進して参ります。よろしくお願ひいたします。

糖尿病教室のお知らせ 天満病院 6F 作業療法室にて 13:00~13:40



糖尿病療養指導士による教室

- 2月1日(水)「糖尿病の食事療法について」 管理栄養士
- 2月8日(水)「糖尿病の運動療法について」 理学療法士
- 2月15日(水)「日常生活と糖尿病について」 看護師

糖尿病専門医による教室

- 2月22日(水)「糖尿病総論」

どなた様でもご参加いただけますのでおこしください。
参加費・予約は不要です。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を受付しております。ご希望の方は受付までお申し出ください。

- *大人 1回 4100円
- *子ども(13歳未満) 1回目 4100円 2回目 2500円

高齢者用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度から平成30年度の該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。但し、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある方は、対象とはなりません。

ご予約を承っております。対象の方 自己負担金 4000円

定期接種の対象でない方 自己負担金 7900円

※予約制となります。定期接種対象の方は、接種当日に問診票が必要となりますのでご持参ください

天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜~金曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~18:00

土曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00

小児科(予約制) 月曜~土曜 9:00~17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック

〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 日曜・祝日