

*** ご自由にお持ち帰りください ***

こむら
返り
って?



こむら返りは、専門的には「腓腹筋痙攣(ひふくきんけいれん)」と呼ばれるもので、ふくらはぎのひふく筋や神経が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したまま弛緩しない状態となり、激しい痛みを伴う症状です。運動中に起こるほか、立ち仕事の多い方や高齢の方に多く見られます。

❖ 病気とこむら返り ❖

ほとんどのこむら返りは、病気とは無関係に起こるものです。しかし、健康な人でも夏に大量の汗をかいた時に、水だけ飲んで電解質(ナトリウムやカリウムなど)が補給されないと、熱中症の一つである「熱けいれん」と呼ばれるこむら返りを起こすので危険です。妊娠中のカルシウム不足、下痢によるカリウム不足などでも起こりやすくなります。糖尿病や、ある種の筋肉や神経の病気、甲状腺疾患、変形性腰椎症のある方は起こりやすい傾向があるため、足以外の筋肉に痙攣が起こったり、頑固なこむら返りが続くようなら医師による診察が必要です。

❖ ミネラル不足がこむら返りを引き起こす! ? ❖

こむら返りの原因の一つとしてよく話題に上がるのがミネラル不足です。ミネラルは人が身体を作り上げるために欠かせない栄養素であり、五大栄養素の一つです。こむら返りはこの中でもカルシウムとマグネシウム不足だと言われているため、頻繁に症状が現れる方はこれらの栄養素を積極的に摂取し、不足を補うことで予防になるかもしれません。

❖ こむら返りの治療方法 ❖

こむら返りのほとんどが病気と無関係に起こるため、特別な治療方法はありません。症状がひどいときには筋弛緩薬、抗不安薬、漢方薬などが用いられます。

スポーツや立ち仕事のあとでは、筋肉の疲労を取る事が予防として大切です。血行を良くする意味からマッサージや指圧などを早めに行い、スポーツドリンクなどで水分と電解質の補給を心がけましょう。慢性的なこむら返りは運動不足の注意信号と考え、普段からストレッチ体操を行うようにしましょう。

-No.3- あるある
おくすり手帳 ミニコラム

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか?このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します!



私はピリン系のお薬が合わないみたいなんです。なので、事前に分かるようにピリン系の薬品名を覚えたいのだけど…たくさんの種類があるみたいで覚えきれない心配です。

同じ働きをするものでも、たくさんの種類のお薬がありますから、すべてを覚えるのは大変なことですね。そんな時、おくすり手帳には「アレルギー歴」を書く欄があります。そこに合わなかった薬品名などを記載していただくと、病院でお薬を処方する時や薬局でお薬を渡す時に確認するため、合わないお薬を事前に避けることができ安心ですよ!



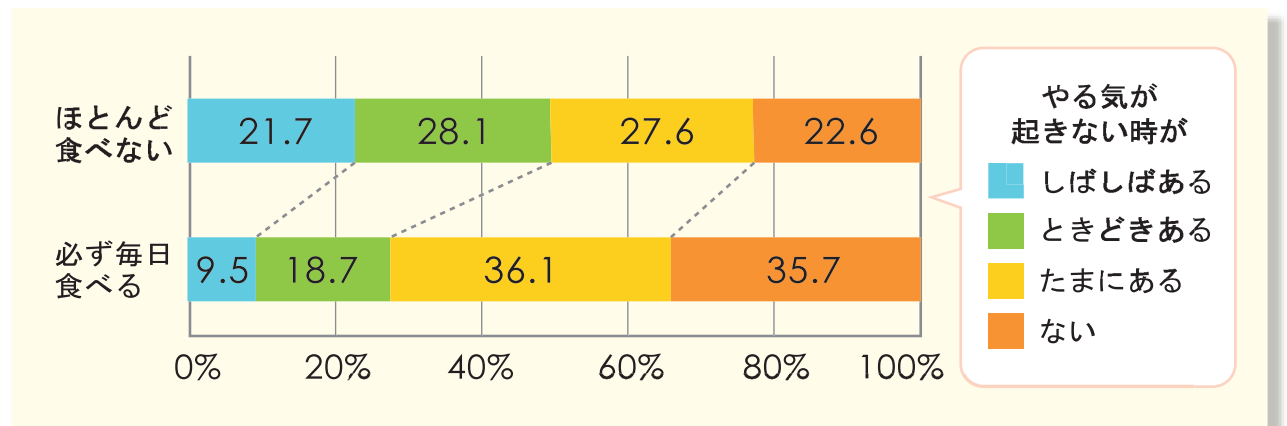
朝ごはんを
食べましょう



皆さんは朝ごはんを毎日食べていますか?平成24年度国民健康栄養調査の結果によると、朝食を食べない人の割合は年々減少していますが、若年層では大きな変化はありません。中でも一番欠食率が高いのは20歳代の男性です。ここ数年は30%前後で推移していますが、一人暮らしの方では50%を超えています。特に注目したいのは、朝食を食べない割合が高校を卒業する18~19歳で急増していることです。このことから、幼少期から朝食をしっかり摂る習慣を身につけておくことが大切であるということがわかりますね。

☀ 朝ごはんを抜くと…

下のグラフは「朝食を食べる頻度」と「何もやる気が起こらない」関係についての調査結果です。朝食をほとんど食べない児童生徒は、「やる気が起きない時がしばしばある」ようです。



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より

☀ 脳のエネルギー

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないため、すぐに不足して集中力や記憶力が低下します。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態なのです。そのため、朝ごはんには、ごはんやパンなどの炭水化物を必ず摂ることをお勧めします。特にごはらは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収されるため、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。このように、ごはらは脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源となり、エネルギーとなるのです。



朝食を食べない理由として、「時間がない」、「食欲がない」など様々ありますが、前日の残り物や野菜を多めにゆでておくなどの工夫で、簡単に準備をすることもできます。毎日の朝食を習慣づけて、気持ちを新たに新年度をスタートさせましょう。

参考文献: 農林水産省HP めざましごはん
厚生労働省 国民健康栄養調査結果平成24年概要