

## 足がつる！！こむら返り！！

「足がつる」とは、足の筋肉が強い痛みを伴って、収縮や痙攣している状態です。

「原因」は、運動不足や筋肉に過度の刺激を加えたり、また冷やすことで血行が悪くなり、その影響で筋肉の収縮がおきて足がつってしまいます。



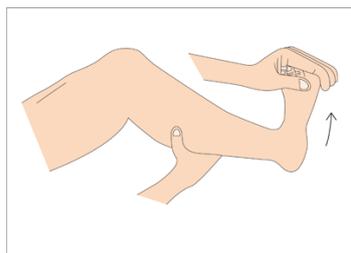
●カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのミネラル分や、ビタミン B1、タウリンなどの栄養素の不足も原因です。食生活の見直しが必要です。

●水分不足、大量に汗をかいた時も起こりやすくなります。この時期、とくに気をつけましょう。

●特定の病気や薬の副作用の影響もあります。脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、また糖尿病を患っている場合にも起こりやすくなります。さらに頻繁に足がつる場合、脳梗塞や心筋梗塞の前触れであるとも言われているので医師の診察をおすすめします。

降圧剤やホルモン剤などの影響で起こることもあります。

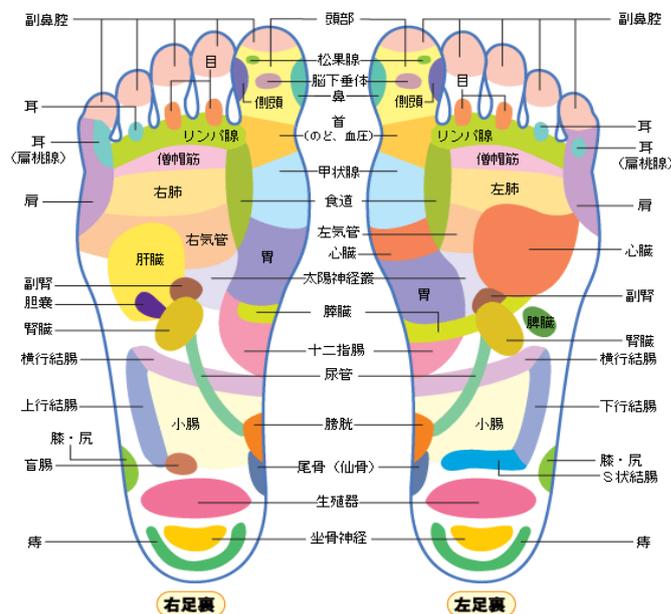
「対処法」は、ゆっくりと足をまっすぐ伸ばし、つま先を頭の方に傾けるようにします。ゆっくり伸ばすということが大事です。痛みが治ったら、筋肉を温めたり、やさしくマッサージして筋肉をほぐしましょう。



足がつるのを防ぐためには、普段からミネラルや水分を十分摂り、体を冷やさないようにすることが大切です。

## リフレクソロジーをご存じですか？

リフレクソロジーとは、日本語で「反射学・反射療法」といわれ、手・足・顔などに、全身の様々な状態が映っている(=反射区)があると捉え、その反射区を優しく刺激することで、全身のバランスを整え、リラックスを促し、自然治癒力を高めるといわれる技術です。指の腹を中心に、痛みのない優しい刺激で老廃物を流し、血流やリンパの流れも良くします。



## 訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。30分 2,500円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

## 庄内余目病院

## フットケア外来のご案内

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3434

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

