

中国漢方通信



妙泉堂薬局

こむら返り ~ふくらはぎに痛みとけいれん~ よく起こる人はご用心！！



運動時や睡眠中にふくらはぎが強い痛みとともにけいれんするこむら返り。原因は様々ですが、汗をかく夏場は水分不足などで起きやすいといわれています。頻繁に起こり長期間続くようなら、病気などが原因という可能性もありますので、気をつけましょう。

こむら返りの原因は？

- 運動不足の人が急に運動をした場合
- 熱中症
- ナトリウム、カリウムなど電解質のバランスの崩れ
- 寝ている時…つま先が外側へ伸びている所に布団の重みが加わって
- 下肢静脈瘤
- 治療薬…降圧剤、高脂血症治療薬、ホルモン剤など
- 脱水状態
- 足の冷え
- 妊娠中
- 腰椎の疾患
- 糖尿病
- 腎不全
- 肝硬変



対策は？

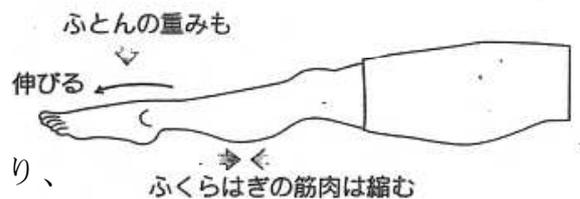
ふくらはぎの筋肉を伸ばすこと

つま先を手前に引き、ふくらはぎを伸ばす。

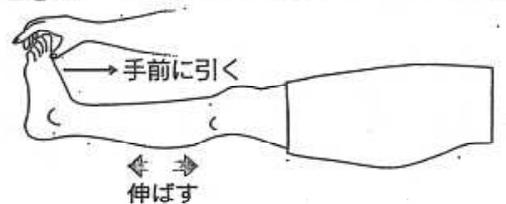
この際、ひざは曲げないように！

手が届かない人はつま先にタオルを引っ掛けたり、タンスの角に押しつけたりしてください。

寝ているときはこむら返りになりやすいことも



起こったときは



漢方薬では？

「芍薬甘草湯」や「桂枝加芍薬湯」

効き目が早いので睡眠中にこむら返りを

起こしやすい方は枕元においておくといいですよ。



予防策は？

血行をよくすること

入浴して血行をよくし、寝る前につま先を手前に引いてストレッチしたり、ふくらはぎをマッサージしたりすると良い。

水分やカリウムの補給

カリウム補給には、緑黄色野菜やバナナなどの果物を多めに食べるのがお勧め。特に運動前はしっかり補充し、ふくらはぎを伸ばす準備運動を！！また、前日にお酒を飲み過ぎて脱水状態にならないよう注意！！

一時的な糖分の取りすぎで起こることもあります。こむら返りは運動不足や偏った食事など生活の乱れのサインかもしれません。また、夜中に週1回以上起き、それが長期間続いている方は睡眠の質が低下したり、他の病気や治療薬が原因だったりする場合もあるので、我慢しないで医師の診察を受けてくださいね。

肌にミネラル、足りていますか？



降り注ぐ強い日差しから受ける紫外線ダメージは皮膚に炎症を起こし、うるおいを低下させます。そして、シミの原因にもなります。また、エアコンの効いた室内は、肌にとっては過酷な低湿度環境です。うるおいを守るミネラルや保湿成分が汗とともに流出すると、『乾き』が助長され、肌荒れが起こります。不足しがちなミネラル分を補って、健康的な皮膚づくりをしましょう。

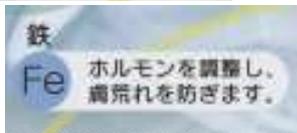
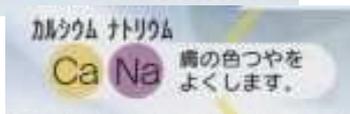
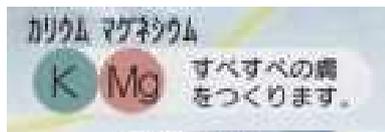
素肌のキメを生み出すのに必要不可欠なカルシウムが配合されたクレンジングと洗顔料で丁寧なW洗顔がおすすめです。

Caネオソープ

Caクレンジング



ミネラルバランス



ミネラルバランスは人体の構成比に従ってカリウム・マグネシウム・カルシウム・ナトリウム・鉄を配合したジェル状の美容液です。後に使う化粧品の効果を高める働きがあります。

