

キタバ



第128回 通信

- キタバ薬局
- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
 - 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
 - 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
 - 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
 - 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
 - くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10 072-360-2101

- キタバ
- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
 - 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
 - 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016

ホームページは
[キタバ薬局](#) [検索](#)

こむら返り

夏本番。暑い日が続いてい
 ますね。エアコンや扇風機な
 どをつけっぱなしにして寝
 ることも多くなってきたの
 ではないでしょうか。睡眠中
 に足がつって、痛
 い！と起きてしま
 う経験はありま
 せんか？

けいれんのこととで、多くは激
 しい痛みを伴います。特に
 中高年層や妊婦さんに多
 く見られるトラブルです。
 原因は筋肉疲労、水分・

こむら返りの予防方法
 は、①水分・ミネラルを取る
 ②エアコンなどの風は直接
 当たらないように工夫する

ミネラル不足(脱水・下痢)、
 足の血行の悪さだと言われ
 ています。夏は
 脱水しやすく、エ
 アコン等で過度
 に冷やすと血行
 が悪くなるので
 特に注意が必要
 です。

③日頃から湯船に入り、マッ
 サージを行う などがあり
 ます。お薬では芍薬甘草湯
 という漢方が使われること
 もあります。

予防方法を日常に取り
 入れ、快適な睡眠を維持し
 ましょう!!

「こむら返り」

はふくらみはぎを中
 心におこる筋肉の



特に注意が必要
 です。

河内 絢乃