

まちのくすりやさん 第63号

今回のおはなし

「こむら返り」

「ザ・タバコ」

「学校薬剤師募集」



眠りを妨げる筋肉の収縮

こむら返り

ふくらはぎの筋肉が突然けいれんを起こす「こむら返り」。普通は、運動中や運動後に起きますが、睡眠中にも見られることが多いです。

こむら返りは、体内の水分やミネラルなどの栄養素の不足、体の冷えなどによって起きます。睡眠中の発症は、眠っている時の姿勢が原因の一つとして考えられます。

眠っている時、膝が伸びて、つま先も伸びた状態になることがあります。この姿勢は、ふくらはぎの筋肉である下腿三頭筋が過剰に収縮しやすい状態になります。

そこに、何らかの原因で、運動神経の誤作動が起きると、この下腿三頭筋が異常な強さで縮んで、痛みを引き起こします。

こむら返りの対処法としては、膝を伸ばした状態を保ちながら、つま先をゆっくりと自分の方に引き寄せるとよいです。縮んで筋肉をほぐすことで、痛みも緩和されていきます。

膝を曲げた状態でつま先を引き寄せても効果はなく、膝を伸ばして行うことがポイントです。

この動作を就寝前に行うと、こむら返りを予防するストレッチにもなります。ほかに、膝の下に足枕などを置いて、膝を曲げた状態で寝ることも有効です。

さらに、整形外科でこむら返りに悩む患者さんに処方される漢方薬の「芍薬甘草湯」は、筋肉を緩める効果があるとされ、眠りに就く前に服用するとよいです。

睡眠中にこむら返りが起こると、突然の足の痛みで一瞬目がさめてしまいます。安眠を確保するためにも、日頃から予防に気を配ることが必要です。

また、睡眠中のこむら返りは、背骨の中を通る神経が圧迫される「腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）」やヘルニアを患う人に多いとされています。

肝臓や腎臓の疾患、糖尿病の症状としても考えられるので、頻繁に起きるようであれば、医療機関に相談して下さい。

世界の禁煙政策



- ◇米= 50州中24州で、職場や飲食店などの完全禁煙を定める。
- ◇仏= 2007年から「閉ざされた公共の空間」として、建物内の禁煙を義務付け。2008年から飲食店やカジノも禁煙
- ◇英= 2007年までに全域で禁煙法が施行。屋内の公共空間は禁煙に。
- ◇イタリア= 2005年に禁煙法が施行。全ての屋内・公共の場で喫煙禁止。12歳以下の子どもや妊婦がいる場所では罰金が倍。
- ◇台湾= 2009年、煙害防止法を改正。3人以上いる屋内職場、交通機関、ホテルや飲食店など、ほとんどの屋内の公共施設は禁煙。

浦安市薬剤師会は、来期の学校薬剤師を募集しております。

詳細につきましては、浦安市薬剤師会事務局にお問い合わせ下さい。

電話：355-6812



(月～金 午前10時～3時)



(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。