

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

暖かくなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。4月上旬には、桜が綺麗に咲いていましたね。お花見はされましたか？5月になり、桜の花も終わり、新緑の季節がやってきました。今月はそんな新緑と同じように綺麗な緑色から「5月の誕生石 エメラルド」について調べてみました。

エメラルドはクレオパトラが愛した宝石として世界四大宝石として有名ですが、意外と衝撃に弱く、内部にひび割れや不純物が多くみられます。そのため、西洋には不可能なことを求めるという意味で「キズなきエメラルドを求めるがごとし」ということわざがあるそうです。ですから、透明度が高く明るい濃い緑色のものほど希少価値が高いようです。さらにキャッツアイと言われる、宝石内で反射した光が、猫の目の様に光る状態のものはもっと希少価値が上がるそうです。そんな神秘的な美しさから、「ヴィーナスに捧げる宝石」として崇拝されていた時代もありました。アレキサンダー大王は、戦いのときに守護石として大粒のエメラルドを身に付けていたんだとか。

今回は古来より人々を魅了し、愛されている宝石エメラルドについてでした。



健康コラム

こむらがえりはなぜ起こるの？

こむらがえりは、筋肉が痙攣して起こります。ふくらはぎや足の裏などに多く起こりますが、体のどこにでも発生します。筋肉は過剰に伸びたり、収縮したりすると傷めてしまうため、それを防ぐ為のセンサーが備わっています。伸びすぎを防ぐのが筋紡錘（きんぼうすい）、縮みすぎを防ぐのが腱紡錘（けんぼうすい）です。そのうちの腱紡錘の動きが低下すると、筋肉が異常に収縮し痙攣をおこしてしまいます。これがこむらがえりです。

腱紡錘の機能低下には、様々な原因が考えられますが、最も大きな原因といえるのが、ミネラルバランスの乱れです。カルシウムとカリウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。また、それら2つの調整をしているのがマグネシウムです。これらのミネラルの不足は腱紡錘の機能低下に大きな影響を与えます。

その他には、運動中や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良も腱紡錘の機能を低下させる原因になります。

予防の為に、十分なミネラルを含んだ食品を意識的に摂取したり、

水分不足を防ぐ為にこまめに水分補給をしましょう。

筋肉をほぐすストレッチも効果的です。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00~12:00

午後診察 1:00~5:00 (月曜午後は3:00~5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日

ご連絡

当クリニックでは脳神経外科医・脳神経外科学会専門医が詳しく診察して頭痛の診断と治療を行っています。

頭痛でお悩みの方は、一度お問い合わせ下さい。

