

平成27年 3月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

三月を迎えて ～ 暦の上では・・・～

暦の上では春となりましたが、まだまだ朝晩は寒いですね。彦根では、それほど雪も降らなかったように思いますが、今年は、普段雪の降らない地方で雪が降り、日常生活にも支障が出で大変だというニュースもよく見かけた気がします。

3月になっても、まだまだ寒い日もあるとは思いますが、日も長くなり、花の便りも聞かれるようになります。暖かくなるのを待ちましょう。

足を攣る(つる)のはなぜ？

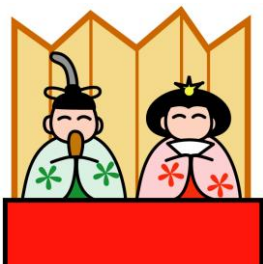
ちょっとリハビリ、もつとリハビリ

眠っているときに急に足のふくらはぎの筋肉がつって激しい痛みにおそわれ、かたまってしまったことはありませんか？この足がつる状態がいわゆる「こむら返り」といわれる症状です。こむら返りは一度起こるとくせになりやすく、悩まされている人も多いのではないのでしょうか。こむら返りが起こっているとき、筋肉は異常収縮が起こった状態です。原因として①筋肉の疲労②運動不足③水分不足及び体液中の電解質の異常。また一過性ではなく、頻繁に繰り返す場合には①椎間板ヘルニア、糖尿病、動脈硬化、甲状腺異常などの疾病。②降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤などによる副作用などが考えられます。

(理学療法士)



伝言版



インフルエンザや流行性の腸炎の季節も峠を越えたかと思いますが、これからは、またスギ花粉が舞う季節となります。

今年は、例年と比べて大変にスギ花粉が多くなるそうです。敏感な皆様はご用心を！マスクやメガネなど各自防ぐようお願いいたします。