



2022年5月号

検査室だより

初夏の陽気に鮮やかな緑がきれいな季節になりました。4月から環境が変わってお疲れ気味の方もいらっしゃることでしょう。体調を崩していませんか？ ゆったりと泳ぐ鯉のぼりを眺めながら胸いっぱい深呼吸してみましょう。リラックス、リラックス。

「こむら返り」を経験したことはありますか？筋肉が過剰に収縮して激痛が起こる症状で、正しくは「有痛性筋痙攣」といいます。「こむら」はふくらはぎを指しますが、「こむら返り」は、足の裏や指、太もも、胸など体のどこにでも発生します。筋の伸び過ぎを防ぐ「筋紡錘」と筋の縮み過ぎを防ぐ「腱紡錘」のバランスが崩れ、腱紡錘の働きが鈍くなると筋肉が収縮しつづけ、足がつってしまうのです。「そんな難しいこと言ったら、足がつって痛いがや！」…ごもつともです。自律神経のうち、緊張している時などに働く交感神経が優位だと筋肉が収縮しやすくなります。また、加齢や疲労、脱水、冷えなどによる電解質のバランスの崩れもこむら返りの原因となります。そこで、血流をよくし、水分をこまめにとることでこむら返り防止につながります。マグネシウムやカルシウムなどのミネラル不足も原因のひとつです。マグネシウムを多く含む納豆やホウレン草、カルシウムを多く含む牛乳や小松菜などを普段の食事に積極的に取り入れるようにしましょう。一日の終わりにゆったりお風呂に入って疲れをとるのもいいでしょう。多くの場合は必要以上に心配することはないですが、肝硬変や腎不全などの病気が隠れていることがあります。頻繁に繰り返すようならかかりつけ医に相談してください。



休日にお出かけするにはぴったりの季節になってきました。以前のように「思いっきり」というわけにはいきませんが、ほどよく節度を保って気持ちの良いこの季節を楽しんでください。

公衆保健協会 検査室

