



## こむら返り ～夏にも多いのでご注意を～



### ☑ 「足がつる」、「こむら返り」とは？

寝ているときや、テレビを見ている何気ないとき、あるいは運動をしているときなどに、何の前触れもなく足がつることがありませんか？足がつることは、珍しいことではなく、誰でも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。

足がつるとは、足の筋肉が突然強い痛みを伴って収縮、痙攣することです。特に多いのが、ふくらはぎがつる『こむら返り』です。

### ☑ 「こむら返り」の原因

足がつる『こむら返り』の原因はさまざまありますが、その原因の多くは体の中の必要な栄養素が足りていない、もしくはバランスが崩れていることが考えられます。

#### ① 栄養素不足

カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムといったミネラルや、ビタミンB<sub>1</sub>やタウリンといった栄養素が不足していると、筋肉や神経が興奮しやすくなったり、疲労しやすくなったりするため、起こることがあります。



#### ② 水分不足

水分が不足するとミネラルを全身に送れなくなり、その影響で筋肉が収縮して起こることがあります。また、汗をたくさんかいたり、下痢や高熱などで脱水状態になると、ミネラルも一緒に失ってしまうので、ミネラルのバランスが崩れ起こりやすくなります。特に夏場は汗をかくことが多いので、注意しましょう。



#### ③ 運動不足

運動不足で筋力が低下したり、普段とは違う筋肉の動かし方をしたり、急に力を入れたりして、筋肉に強い刺激を加えることで起こることがあります。

#### ④ 冷え

体が冷えることで血行が悪くなり、その影響で筋肉が収縮して起こることがあります。



#### ⑤ 病気

神経が圧迫される脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）や椎間板ヘルニアを患っている場合、糖尿病や肝臓の病気などから起こることもあります。頻繁に足がつり、このような病気の疑いがある場合は医療機関での診断を受けることをおすすめします。



## ✓ 食事で予防

### ① ミネラルを補給しましょう

とくにカルシウムとマグネシウムは筋肉の収縮に関わるミネラルです。カルシウムは筋肉を収縮させる、マグネシウムは筋肉を弛緩させる働きがあります。

《カルシウムの多い食品》

牛乳・乳製品    小魚    小松菜    ほうれん草

《マグネシウムの多い食品》

貝類    海藻    納豆    魚類

毎食に主食、主菜、副菜の揃った食事をする、ミネラルも摂りやすくなります。

### ② こまめに水分補給をしましょう

血液の粘度を良好に保つことで、体の隅々まで栄養がいきわたるようになります。一度に大量に飲まず、少量を間をあけて頻回に飲みましょう。普段より大量に汗をかいた場合は、水分だけでなくミネラルと一緒にとると良いでしょう。

## ✓ おすすめ一品料理

### そば粉お好み焼き

<1人分>  
エネルギー 367kcal  
カルシウム 117mg  
マグネシウム 147mg  
塩分 2.8g



材料	2人分
豚もも肉（薄切り）	80g
キャベツ	100g
切り干し大根	10g
青ねぎ	40g
卵	1個
A	
そば粉	80g
長芋（すりおろし）	50g
水	120ml
昆布茶	小さじ1
サラダ油	小さじ2
お好みソース	大さじ3
青のり	適量

#### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツは千切りにして短く切る。切り干し大根は水でもみ洗いし、1cm長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を溶いてAを加えて混ぜ、キャベツ、切り干し大根、青ねぎも加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をしいて豚肉を広げて並べ、こんがり焼く。
- ④ 豚肉に火が通ってきたら②を2cm厚さの円に広げ、下部分がこんがりするまで焼く。
- ⑤ ひっくり返して裏側もこんがり焼けたら、皿に盛ってお好みソースを塗り、青のりをふる。

- そば粉にはマグネシウムが多く含まれています。具に切り干し大根を入れることで、カルシウムも豊富な一品になります。
- ピザ用チーズを入れると子供にも食べやすく、カルシウムもアップします。

### 豆とじゃがいものサラダ

<1人分>  
エネルギー 181kcal  
カルシウム 66mg  
マグネシウム 56mg  
塩分 1.9g



材料	2人分
ミックスビーンズ	80g
じゃがいも	小1個
ブロッコリー	100g
ひじき（乾）	3g
A	
粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ2
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮つきのままゆで、皮をむいて一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、しっかり水気をきる。ひじきは水でもどしてさっとゆでる。
- ③ ミックスビーンズと①、②をよく混ぜ合わせたAで和え、器に盛る。

- 豆類のマグネシウム、じゃがいものカリウム、ひじきやブロッコリーのカルシウムなどミネラルたっぷりのサラダです。
- ビタミンDを多く含むツナを混ぜても美味しくでき、カルシウムの吸収もよくなります。

# ～すずらんイベント情報～

## ★6月4日(木)庚午地域包括支援センターからの依頼で出張講座を行いました。

草津サロン（草津いこいの家）で、「薬と上手な付き合い方」をテーマに、薬の飲み方や保管方法などの基礎を知ってもらいながら、結構悩まれている方の多い「便秘」や「睡眠」の薬について、食事で改善できるポイント、便秘マッサージを紹介しました。また、湿布のはがれにくい貼り方も実演しました。



## ★6月16日(火)と23日(火)に井口地域包括支援センターからの依頼で体組成測定会を行いました。

井口明神3丁目集会所と井口台集会所で、体組成測定会を行いました。測定結果を見ながらお一人ずつ食事や運動などのアドバイスをしました。合間に、ロコモーショントレーニングやコグニサイズを行い、みんなでひとつになって楽しみました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

### 『ふないる』を 使ってみませんか？

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

これまで、いろいろな教室や地域のサロン活動にご利用いただきました。



手芸教室



体操教室



コーラス教室



地域のサロン活動

お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193  
担当：出羽(でわ)



### ～今月の木曜カフェ・リリーベル～

#### ☆笑知Be会☆

ふないるで育てているナス「ナスイル・ナスビーノ・ダイヤモンド」は、みんなに見守られながらすくすく成長中です。6月下旬に一番果を収穫し、ごま和えにしました。(^^)



現在会員が20名で、大手町店、庚午店、五日市観音店でも育てています。まだまだ会員募集中です。育て方のコツなどご存じの方、教えてください。

#### ★スタッフ(高畑)からひとこと★

暑い暑い夏がやってきました。暑さと湿気に弱い私は、近年の猛暑にへとへとです。夏メニューの梅フロズンを飲むことが私の夏バテ解消法！皆さんも夏バテしないよう頑張りましょう！ふないるへ涼みに来てください♪

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索



## ～夏の痛風発作に注意～

### ✔ 痛風とは

痛風は体の中の尿酸が高い状態(高尿酸血症)が続き、足の指・足首・膝などに尿酸が結晶化して関節に炎症(痛風発作)を起こす病気です。特に発汗の多い夏は、体の中の水分が減りやすく、尿酸が結晶化して痛みを伴う可能性が高いので注意が必要です。

### ✔ 痛風・高尿酸血症を予防するためには？

#### ●水を飲んで尿とともに尿酸を排出する

水分を多くとると、尿とともに尿酸が排出されやすくなります。水分摂取の目安は1日1～2リットルです。発汗の多い夏は特に水分摂取を心がけましょう。



#### ●野菜・海藻を摂る

野菜や海藻を食べると尿がアルカリ性になります。尿酸はアルカリ性の水分によく溶けるので尿とともに尿酸が排出されやすくなります。



#### ●プリン体の少ない食事を摂る

プリン体は尿酸の素になる物質です。レバー・カツオ・エビなどはプリン体を多く含んでいる食べ物です。これらの食べ物を食べたりするのは控えましょう。

#### ●有酸素運動をする

ウォーキング・水泳などの有酸素運動は血中の尿酸値を下げることで知られています。1日30分からでも始めてみませんか？ただし、短距離走や筋力トレーニングなどの無酸素運動は逆に尿酸値を上げてしまうので注意が必要です。



### ✔ 痛風・高尿酸血症の治療薬の種類

体の中で尿酸が作られるのを抑える薬・・・ザイロリック、フェブリク、トピロリックなど  
体の中の尿酸を排出しやすくする薬・・・ユリノーム、パラミチン、ベネシッドなど  
尿をアルカリ化する薬・・・ウラリット

痛風・高尿酸血症の治療は薬だけではなく、日々の生活も重要です。お薬の事、食事の事で何か気になることがあれば医師・薬剤師・栄養士に気軽に相談してください。

★次回のテーマは、熱中症を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索