

岩国市玖珂町11340番地  
☎ (代)0827-82-6111



今年は記録的に早い梅雨入りとなり、ジメジメして蒸し暑い日も多くなってきました。外出もおっくうになってしまうこの時期ですが、デイケア職員は雨の日も皆様の来所をお待ちしています♪体力を落としてしまわないよう、アメニモマケズ運動を続けていきましょう！

## 夜中に足がつるのはなぜ？

夜中・明け方の足の筋肉のけいれんで悩んでおられるとのお話をよく耳にします。足がつってしまう原因には下のようなものがあります。



①筋疲労・・・日中たくさん運動した、いつもより長く歩いた、など下肢に疲労が生じていると、筋肉が固くなり中を通る血液が流れにくくなるため、老廃物や疲労物質を排出できなくなり、末梢神経の興奮が抑制できず足がつってしまうことがあります。夜中は筋肉を動かすこともないため筋収縮による「筋ポンプ作用」も十分機能せず、余計に循環不全が生じやすいです。高齢者は若年者よりも筋肉量が減り、筋肉内の血流が低下していることから足の筋肉のけいれんが生じやすくなります。

②電解質バランスの乱れ・・・水分補給が十分に行われていない場合、ナトリウム、カリウム、カルシウムやリンなどの電解質のバランスが崩れて筋肉の収縮がうまく行われなくなることがあります。人工透析、熱中症や脱水、利尿剤や降圧剤を服薬している方も電解質バランスが崩れやすいと言われています。

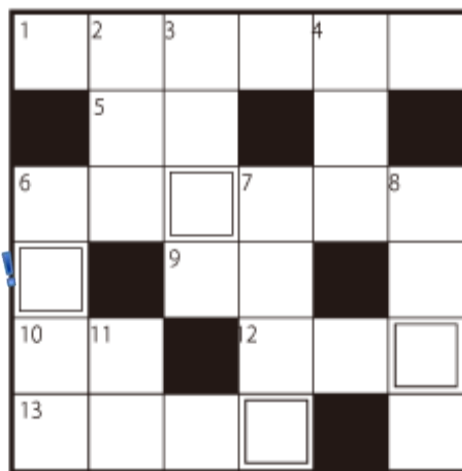
③足の冷え・・・冷房に当たりすぎたりして足が冷えてしまうと上記①と同様に循環障害を生じ、結果足がつりやすくなります。

足がつってしまったときは、治まるまでじっと待つよりは、自分で筋肉を弛緩してあげたほうが後々の筋肉の痛みが軽く済みます。たとえばふくらはぎがつってしまったときには、「膝をしっかり伸ばしてつま先を自分のほうに曲げる」ようにします。

沢山動いた日は足をマッサージして循環改善を図り、お風呂にゆっくりつかること、また脱水が生じないように水分をしっかり摂ることなどを心がけましょう。

これらの原因や対処法にあてはまらず、いつまでたっても改善されない場合は、閉塞性動脈硬化症などの血管病変、糖尿病や肝硬変などによる代謝異常、筋委縮性側索硬化症や脊柱管狭窄症などの問題が原因であることも考えられるため、病院を受診してみましょう。

□に入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう？  
ヒント：夏を代表する野菜のひとつ



クロスワードに挑戦してみよう！

### 【タテのカギ】

- ②山形名物の里芋を入れた料理
- ③お兄さん指は何指？
- ④泳いだり、歩いたり、流れたり楽しいな♪
- ⑥裁判が行われます
- ⑦幼稚園や学校などの室内で履きます
- ⑧UKと表す国の通称は？
- ⑪「鳶」と書いてなんと読む？

### 【ヨコのカギ】

- ①凍らせたり、酢豚に入れたりする南国フルーツは？
- ⑤コーヒーとミルク、チョコの相性抜群♪「カフェ○○」
- ⑥カラスは鳥類、カエルは両生類、ではヒトは？
- ⑨盲目の法師が弾いたことで有名な楽器
- ⑩熱いうちに打とう
- ⑫中国の世界遺産といえば「○○○の長城」
- ⑬てっぺんのこと「山の○○○○」

