

キタバ



第70回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茶葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

「こむら返りとその予防法」

まだまだ暑い日が続いていますね。今回は夏の夜や、疲れた後等に起こる、こむら返りとその予防法についてお話ししようと思います。

こむら返りとはふくらはぎの筋肉のけいれんの事で、

激しい運動や睡眠中に生

③ 過度に冷やさない様にする。(入浴・マッサージも効果的)

じやすく、原因は大きく分けて次の3つ、①筋肉の疲労、②水分や電解質の不

内服では、芍薬甘草湯などが処方されることもあります。

足(脱水・下痢等も含む)③ 血行の悪さ(筋肉の冷え)に分けられます。つまりこれ等を予防すれば、効果があります。

具体的には、

日常的に起こる場合は、毎日体操とストレッチをする事をお勧めします。筋肉は「第2の心臓」とも呼ばれていて、血流を改善してくれるからです。

① 運動前後にはふくらはぎのストレッチを行う。

夏もあと少し。工夫して身体を守りつつ、日々を快適に過ごしましょう！

② 脱水に注意し、水分補給を心掛ける。(スポーツドリンク等も良いでしょう)

キタバ薬局 薬剤師

奥家 健司

奥家 健司

