

## 7月号 「手足の<sup>つ</sup>攣る原因について」

### <健康コラム> 手足の<sup>つ</sup>攣りを予防しよう！

手足が攣るとは筋肉が突然収縮し、痛みが伴う状態です。原因は神経から筋肉への収縮の指示がうまく伝わらず、過度に筋線維が収縮することで痙攣が生じます。代表的なものでは脱水、筋疲労、長時間同じ姿勢でいることによる血行不良、冷えによる血行不良などがあげられます。

#### 攣らない為の対策

#### ① 水分補給

体内の水分が失われることによって、マグネシウムやカルシウムなどが失われ攣りやすくなります。特に就寝中はコップ一杯分の汗をかき脱水状態になりやすいため寝る前の水分補給、目が覚めた時に一口飲むなどが大切になります。



#### ② 筋肉のストレッチ

攣る可能性の高いふくらはぎや太もも、足裏などを軽く伸ばすことで血行が改善され予防ができます。

#### ③ 食生活の改善

筋肉の正常な働きをサポートするマグネシウム、カルシウムは攣りを予防するのに欠かせない栄養素です。マグネシウムを豊富に含む食品はアーモンド、ナッツ類、豆類などがあります。カルシウムを豊富に含む食品は乳製品、小魚、ブロッコリーなどがあります。栄養に偏りがないように摂取しましょう。

#### ④ 体温調整

寝ている際は体温が低下し血管が収縮するため筋肉が冷え攣りやすくなります。また暑くなるこの時期はエアコンによる室内の気温が低い場合は血行不良になる場合があります。湯船に浸かることで筋肉の柔軟性向上、血行が促進され体温低下を防ぎます。

### 現在のサービスの空き状況

1時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土	3時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
09:50~11:00	○	△	○	△	△	○	9:00~12:00	○	×	○	×	×	○
14:20~15:30	○	△	○	○	○	○	13:00~17:00	△	×	○	△	×	△

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

**【お問い合わせ】総合東京病院 1~2時間通所リハビリテーション**

TEL: 03-3387-5613 (直通)

FAX: 03-3387-5611

責任者: 北地 雄

**3~4時間通所リハビリテーション**

TEL: 03-3387-5238 (直通)

FAX: 03-3387-5464

責任者: 阿部 美紗子

作成者: 市川 颯