

みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成 29 年 8 月 Vol.14

夜間、起きるこむら返りについて リハビリテーション科

筋肉疲労や食生活・薬など様々な理由で、筋肉内の筋肉収縮に係る電解質やミネラルバランスが乱れることにより、頭からの命令以上に筋肉が収縮してしまい痙攣が起きているからです。

原因は、6つあるとされ、

- ① **筋肉の疲労**・・・激しい運動で筋肉を酷使うことによって筋肉に疲労物質である乳酸がたまり、筋肉が疲れすぎてしまうからだと考えられています。
ストレッチやクールダウンをしましょう。
- ② **運動不足**・・・筋力や体力が落ちている場合に準備体操を十分にしないまま激しい運動をすると、突然足がつってしまうことがあります。ストレッチや準備体操をしましょう
- ③ **水分不足**・・・寝る前の水分摂取不足の場合には、就寝中に、脱水症状を起こしてしまうことがあります。そうすると血行が悪くなって神経がけいれんを起こす可能性があります。
水を一杯飲みましょう
- ④ **ミネラル不足**・・・激しい運動や就寝時に汗と一緒に身体の中のミネラル分が出てしまうことが原因で足がつってしまうことがあります。水かミネラルウォーターを一杯飲みましょう。
- ⑤ **ストレス**・・・人間はストレスを強く感じると、身体の中の血管の流れが悪くなってしまいます。血液が十分に身体のすみすみまで送られなくなるので、筋肉が緊張状態となって足がつるのです。深呼吸などしてストレスを溜めないようにしましょう。
- ⑥ **身体が冷えている**・・・冬は気温が低いので身体が緊張状態になり、血行が悪くなるためです。夏は暑いのでどうしても冷房を使うことが多くなりますが、冷房を使い過ぎると、下半身が冷えてしまうのです。ひざ掛けや下半身を暖めましょう。

「無料なんでも医療相談」のご案内

日 時：第3週を除く水曜日、午後3時～3時30分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要ですので、受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をおかけ下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
8月2日(水)	勝見副院長	8月23日(水)	看護部
8月9日(水)	地域医療連携室	8月30日(水)	放射線科

【虫よけ薬について】

薬 劑 科

～保健室常備医薬品&保健室のセルフメディケーションより抜粋～

蚊やブヨなどの多い季節になりましたが、皆さんは使用されていますか？

「虫よけ薬」の大部分は、忌避成分としてN, N-ジエチル-m-トルアミド（以下、「ディート」という）が配合され、医薬品や医薬部外品として販売されています。「ディート」は、蚊などの触覚に作用する虫よけ薬として1946年にアメリカで開発され、一般的には毒性が低いとされていることから、世界で広く使用されており、日本でも今まで重篤な事故例は報告されていません。

しかし、最近、アメリカ・カナダではディートの安全性について再評価が行われ、特に子供への使用について検討されています。このような動きを受け、日本でも平成17年8月24日に厚労省医薬食品安全対策課より現段階における検討結果が出されています。

（ただし、アメリカ・カナダで販売されている製品はディートの濃度が30%と高濃度）

「厚労省通知より抜粋」

- ・漫然な使用を避け、蚊、ブヨ（ブユ）などが多い戸外での使用など、必要な場合のみに使用する。

【アロマオイル系の虫よけ薬について】

スプレータイプ・練香水タイプ・リング（腕輪）タイプの商品があります。（いずれも医薬部外品）

- ・ **シトラス系**の香りのするもの…レモングラス、レモンなど
- ・ **ミント・カンファー系**の香りのするもの…ペパーミント、ティートリー、ユーカリなど
- ・ **ローズ系**の香りのするもの…ゼラニウム、ローズウッド、パルマローザなど
- ・ **ラベンダー**

- ＜注意＞
- ・ 香りがなくなると効果はない。
 - ・ 使用者に香りの好き嫌いがある。
 - ・ 光毒性を持つエッセンシャルオイルもある。
 - ・ アルコール成分を含有するものが多い。

8月休診のご案内

診療科	医師名	休 診 日
循環器内科	下山 克也	14日(月)・15日(火)・25日(金)・26日(土)
神経内科	山田 克浩	21日(月)・23日(水)

9月休診のご案内

診療科	医師名	休 診 日
消化器内科	勝見 直也	6日(水)・7日(木)・8日(金)・19日(火)・20日(水)
内 科	田村 浩男	25日(月)

当院では祝日を除く毎週土曜日の午前・午後とも診療を行っております。
ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分 ～ 11時30分
午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>