


薬局 ニュース

pharmacy news letter

2023年 冬号 
冬場の筋肉ケア

何度も繰り返す…あの痛みがツライ… 防ぎたい! 足のつり

何が起きている?

筋肉の伸び縮みを命令する神経からの信号を受け取るセンサーの誤作動で、筋肉が急に縮んで動かせない状態になっている

何が原因?

- ①冷え …… 冷えて血流不良からセンサーの動きが悪くなる
- ②水分不足 …… 冬場の乾燥、水分摂取量低下、運動不足による筋力低下
- ③ミネラル (マグネシウム・カルシウム・カリウム等) 不足…センサーの動きが悪くなる

予防対策は?



じんわり入浴



寝室の適度な暖房



足元の保温



寝る前のコップ1杯の水



ナッツ類を摂る

急な「つり」で痛いときは慌てずに、つってしまった筋肉を優しくもみほぐしましょう!

「足のつり」が起きたときの対処法

STEP 01

体の力を抜いて、つぱった足の筋肉の緊張を和らげる



STEP 02

座った状態で膝を伸ばして足首をたてる(寝たままでも可)



STEP 03

足の指をつかんで、体の方にゆっくり引くと、筋肉が伸び足のつりが治まりやすい



STEP 04

症状が治まったらゆっくりマッサージする



薬で利用可能なもの



しゃやくかんぞうとう
芍薬甘草湯
市販薬: 錠剤・顆粒・ゼリー



足がつるこむらがえりに
水なして飲む
チュアブル錠
18錠
ザランZチュアブル錠

商品はいずれもネット販売
『e-健康ショップ』で注文できます!




運動習慣の一歩に



万歩計
(e-健康ショップ商品)

就眠時の足の保温に



ぐっすり快眠:
肌思いの
おやすみ
レッグウォーマー