

～健康づくりコラム～

「足がつる（こむら返り）」とは、**ふくらはぎの筋肉が急にけいれんを起こして収縮し、激しい痛みが出る症状**のことです。一般的に「足のふくらはぎが攣った」と言われる状態で、就寝中や就寝中に目が覚めたタイミングで足がつる人が65%と圧倒的に多い傾向が見られます。これは就寝中の発汗による水分・ミネラル不足や冷えによる筋肉の緊張などが原因として考えられます。

足のつり（こむら返り）は年間を通して起こることがあり、原因として脱水、**ミネラル不足、筋肉疲労、冷え、加齢**などがあげられますが、特に、夏は水分不足・冬は冷えによる血行不良が原因で起こりやすい傾向があります。

▼「足がつる」症状を防ぐ5つの予防策

- ①定期的に適度な運動を心がける
- ②緊張している筋肉をストレッチでやわらげる
- ③体を冷やさないう、入浴や着衣で体を温める
- ④のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- ⑤主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事

足がつる症状は、単に筋肉のけいれんだけのものではなく、重大な病気が隠れていることもあります。下記のような持病がある方は、要注意です。

【**糖尿病や閉塞性動脈硬化症**】▶血流が滞りやすくなるため、足がつる症状が起こりやすくなる

【**脊柱管狭窄症**】▶神経が圧迫されることによって筋肉にけいれんが起こるため、足がつる症状が起こりやすくなる

【**椎間板ヘルニア**】▶神経が傷んでいる状態の場合、足がつる症状が起こりやすくなる

【**腎疾患**】▶透析での血圧・体液量・電解質バランスの変化などにより血流が滞りやすくなるため、足がつる症状が起こりやすくなる

【**脳梗塞**】▶手足の筋肉の緊張により足がつる症状が起こりやすくなる

生活や体調に変化がないのに、最近よく足がつることが多いなど異常を感じたら医療機関を受診しましょう。

～休日緊急診療当番医～ 9月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
7日	東郷クリニック	029-843-7770	7日	神立病院	029-831-9711
14日	木戸医院	029-841-1753	14日	県南病院	029-841-1148
15日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	15日	野上病院	029-822-0145
21日	石井内科クリニック	029-841-6125	21日	県南病院	029-841-1148
23日	小原内科医院	029-821-1015	23日	淀縄医院	029-822-5615
28日	鈴木クリニック	029-841-7711	28日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
7日、14日、15日、21日、23日、28日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 9月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中
☎ 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	熱中症予防のため、8月・9月のシルバーリハビリ体操は 休止 となります。 ※10月からは下大津コミュニティステーションに場所が変更となります。
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）※	
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	
大塚ふれあいセンター	
やまゆり館	



子育てお悩み相談室

乳幼児の保護者からの相談

★嘔吐・下痢の症状がある場合、何に注意すればよいですか？

嘔吐・下痢がある場合には、脱水症状にならないように注意する必要があります。とはいえ、嘔吐直後に水分を与えると再び吐き気をもよおし嘔吐を誘発することがあります。3～4時間以内をめぐりに経口補水療法を開始できれば十分ですので、少し待つのも肝要です。

嘔吐・下痢があるときの乳幼児用イオン飲料の使い方

市販されている特別用途食品（OS-1、アクアライト）などがありますが、軽症の場合は乳幼児用イオン飲料でも大丈夫です。

経口補水液にはナトリウムイオンやブドウ糖の濃度の調整により小腸での水分・塩分・糖分の吸収率を高める工夫がされています。一般的にジュース（果汁など）は経口補水液より浸透圧が高いため、かえって下痢をひどくする可能性があります。経口補水液の摂取は少しずつはじめ、頻回に進めていくのがポイントです。

乳幼児用イオン飲料は一般のスポーツ飲料より多くの塩分を含み、また糖分pHの影響でむし歯の原因になるため、日常的に摂取することはお勧めしません。

また、授乳中の場合には、母乳やミルクを継続して構いません。以前は絶飲食にして腸管を休めたり、ミルクの濃度を薄めるなどの対応を指導していた時代もありましたが、検証の結果これらに科学的根拠はなく、むしろ栄養状態の悪化につながると結論づけられたため、そうした習慣は推奨されません。



●休日・夜間の子どもの症状にどう対処したらよいのか迷ったときは、**子ども救急電話相談（#8000）**で相談することもできます。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※9月1日 月
予約開始



★ベビーマッサージ（無料）

日時：9月16日 月 午前10時～11時

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年5月生）	10日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和6年8・9月生）	9日 月	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和6年2月生）	11日 火	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年5月生）	12日 水	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	4日 火、11日 火、25日 火	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	3日 火	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日 水、8日 木、16日 火、26日 水、29日 木、30日 金	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
育児相談	9日 月	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
ウェルカムベビークラス	28日 月	午前9時30分	要		