

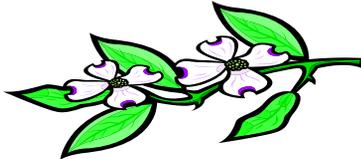


休診のお知らせ

8月7日（木）、8月8日（金）
9月11日（木）、9月12日（金）

* 当院は完全予約制です。
診察待ち時間の短縮・院内感染の
予防を目的としていますので、来
院前に必ず電話予約をお願いします
。特に風邪等の感染症状ある方
の診察は（たとえ発熱していなく
ても）12時～12時30分と17時30分
～18時に限らせていただきます
（**受診前に必ずお電話を!**）。

*マイナンバーカードの保険証利用
をすすめてください。
*電子処方箋も利用可能です（ご利用
の薬局が電子処方箋に対応して
いるかご確認ください）。



夏バテ対策

今年の夏も記録的な暑さが続いて
います。日本は四季の国から亜
熱帯気候になりつつあるようです
ね。

さて、皆さんは夏バテ大丈夫で
すか？いわゆる「夏バテの対策」
として、よく知られているものを
あげてみます。

①睡眠を十分にとる（夜更かし
しない規則正しい睡眠）、②軽い
運動をする、③バランスの良い食
事をする（暑さで食欲がおちてし
まいがち。冷たい飲み物ばかり飲
まないようにする）、④環境の気
温変化を少なくする（冷房の効い
た部屋～屋外の移動回数を減ら
す）、などです。

これらは結局は自律神経機能に
過度の負担をかけないようにする
こと、および十分な水分や栄養を
とること、ということのようです。

Dr. みわの一口コラム:映画「国宝」に興味がありますが・・・



最近、巷で「国宝」という映画が話題になっています。歌舞伎の世界を描いたものらしいですが、歌舞伎役者として芸の道に人生を捧げた男の人生を描いた人間ドラマだそうです。主役が吉沢亮(何年か前に大河ドラマで渋沢栄一を好演していました)。その兄弟分でありライバルに横浜流星が共演しています。横浜流星は現在NHK「べらぼう」で蔦屋重三郎の役で主演されています。二人の若者の演技もさることながら脇役も豪華な俳優さんがでていて素晴らしい作品らしいです(見てもないのに褒めている…笑)。というのも私の家族が映画館で観てきて「あれは良かった。感動した」と言ってたもので興味が湧いています。映画はネットフリックスでいいや、と思っている私にむかって、「あの映画は大きな画面でみないと美しさが伝わらない」とか言うのです。映画館など10年ぐらい行ってないのですが、たまには映画でも観にいきたいなと考えてみるのですが…なんと3時間もかかるらしいです。3時間も映画？おしりや腰が痛くなるだろうし、トイレに行きたくなったらどうする？ちょっと面倒かも…(英人)

睡眠中に足がつる：こむらがえりについて

こむらがえりは、ふくらはぎの筋肉のけいれんです。この種の筋肉のけいれんは足の裏や指、太ももなど、体のいろいろな部分に生じることがあります。ふくらはぎ（こむら）に多く起こるので「こむらかえり」と言われています。誰しも経験するものですが、たびたび起こるようだと問題です。特に睡眠中、運動中、寒冷、妊娠中などでよく起きます。こむらがえりは強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数十秒～数分で自然におさまります。

こむらがえりは原因は筋肉に異常な強い収縮がおきることです。では、なぜそうなるかですが、そもそも筋肉には、必要以上に伸びたり縮んだ

りしないようなメカニズムが備わっています（でないと筋肉が硬くなったりちぎれたりします）。このメカニズムが誤作動すると異常に強く筋肉が収縮しけいれんが生じます（これがこむらがえりです）。

さまざまな原因によって誤作動が生じますが、ミネラルバランスの乱れ（特にマグネシウム、カルシウム、カリウムなど）が影響大と考えられています。その他、運動や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良、過度のアルコール、加齢による機能低下も誤作動の原因となります。下記に予防法をまとめています。難治性の場合は薬もありますが、まずはセルフケアから！

こむらがえりの予防・対策

- 十分にミネラルを摂取する
- 脱水の予防（運動中や就寝前などでは水分補給を）
- 冷え対策（靴下やストッキングを）、過度の飲酒を控える
- 入浴後や就寝前にマッサージ・ふくらはぎのストレッチ

☆お知らせ☆



- 当クリニックでは、マイナンバーカードを保険証として利用できます。マイナカードの使い方にご不安な場合にはスタッフがお手伝いさせていただきます。
- 電子処方箋も利用可能ですのでご希望の方はお申し出ください（ご利用の薬局が電子処方箋に対応していない場合には利用できません）。
- 新型コロナウイルスに対するワクチン公費接種は3月いっぱいまで終了いたしました。



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>