内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

ゆとりが丘クリニック便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地　　TEL 019-699-1122 ／ FAX 019-699-1121

平成28年6月30日（2016）　第0037号

帰省

『ばあちゃん』　　院長メモ

「ばあちゃん、わかる？俺だよ！こうへいだよ！帰ってきたよ」
ベッドの脇に座り込んだ孫のこうへいが、クニさんの白髪まじりの頭を指先で撫でながら呼びかける。
金に染めた孫の頭髪とクニさんの白髪頭が時々交差し、部屋の隅に置かれたストーブの上のやかんがカタカタと鳴った。
「もっと早く帰って来たかったけれど、帰ってくる金が出来なくてさ・・・ばあちゃん、ごめんな、ごめんな・・・」
十年程前、孫は何をするでもなく郷里でしばらくフラフラした後、何の目的もなく東京に出て行った。心配し、オロオロする家族の中で、クニさんだけは「なーに、どこに居たって何をしてたって、元気でさえいればそれでいい。」と言い続けた。クニさんは6人もの子供を授かったが、孫には恵まれずこうへいはたった一人の内孫である。
「俺さぁ、いっぱしになって、“今これやっているよ”と、ばあちゃんに言えるようになってから会いに来ようと思ってて・・・」と言いながら、まだ何者にもなっていない孫が、肩を振るわせて泣いた。耳のピアスが小さく揺れ、クニさんの手にポタポタと涙が落ちた。
「ばあちゃんいつも優しかったけど、時々俺がクソババアと言うと、クソガキ（！）と言い返したっけね・・・」取り留めもない話をクニさんに語り続ける。
二人が会って間もなく呼吸も止まりクニさんは静かになっていたが、孫とクニさんの会話が終わるまで私の出番はない。

7月休診日・診療時間のお知らせ

★　7月　2日(土)　午後休診

医師会理事会の為

★　7月10日(日)　休祭日当番医

※　場合により変更になることがございます。御了承願います。

（日曜・水曜・祭日は休診日です）　**平成28年7月**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ★
3	4	5	6 午前検査外来	7	8	9
10 休祭日当番医	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	○=休診日　★=診療時間変更					

こむらがえり～足がつった時の対処法～

急に足が「つって」しまう

ふくらはぎ(こむら、こぶら)の筋肉がけいれんを起こして、つってしまうことを「こむらがえり」と呼んでいます。けいれんに伴って突然強い痛みが生じることが特徴で、時にはふくらはぎ以外の筋肉に起こることもあります。

水分不足、カリウムやナトリウムなど電解質の不足、筋肉の疲労、足の末梢の血流障害、神経の障害などが原因として考えられていますが、多くの場合は特定ができません。薬の副作用でこむらがえりが生じやすくなる場合もあると言われています。

こむらがえりの対処法

症状が出ないようにするためには、原因となる病気の治療や、服用している薬の変更などで対処できるのかを確認します。繰り返し足がつる時は原因となる病気がないか、かかりつけ医に相談しましょう。

日頃から運動習慣をつけるのも効果的です。ただし、暑い気候での運動時は熱中症や脱水に気をつけましょう。水分や電解質を十分に摂取すると、筋肉が疲れにくくなります。また、透析治療中の人、妊婦もこむらがえりが起こりやすくなります。

症状が起こった時は、図のように足がつった筋肉を伸ばす(ストレッチする)とけいれんがおさまりますので、参考にしてください。

指導：千葉大学大学院医学研究院整形外科学　助教　赤木　龍一郎

(日本医師会「日医ニュース：健康ぷらざ No.462」より抜粋)

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック　検索