

# まつくり院長通信

優しい応対、あいさつでみなさまをお迎えます！

まつくりは梅雨知らず、爽やかな笑顔を提供します！

## 今週の花・言・葉

### 🌺 サngoパイン(実)

あなたは無敵🌟完全無欠

### 🌿 タニワタリ (葉)

あなたは私の喜び

### 🌸 シンビジューム (花)

高貴な美人



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### 痛い！快眠の敵・こむら返りの原因と対処法とは？

気持ちよく眠っていたのに、急にふくらはぎの筋肉がつって、目を覚ましてしまう方が少なくありません。一般人の16%以上が経験していて、50歳以上になるとほぼ全員が、一生のうちに一度は経験。さらに60歳以上の6%は毎晩のようにこむら返りに襲われているそうです。

### こむら返りの原因はいろいろ！

こむら返りの原因はさまざまです。糖尿病や肝硬変、甲状腺機能低下症や関節炎、脊椎の神経疾患（脊柱管狭窄症やヘルニアなど）、体液や電解質などの異常などが知られています。また、薬が原因で起こることもあります。たとえば、降圧薬や高脂血症治療薬、ホルモン薬やインスリン注射などが知られています。

### 予防と治療

寝る前に十分ストレッチやマッサージをしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりしましょう。治療は筋弛緩薬や漢方薬である芍薬甘草湯などが使われます。

### \*院長よりコメント

まつくりでは漢方薬を良く処方しています。筋弛緩薬よりも効果がある印象があります。いつもよりも筋肉に負担がかかった日の夜はいつもより入念にストレッチして快眠しましょう♪♪