



Dr. 佐々尾の健康カルテ

私事ですが、先日寝ていた明け方に足がつり激痛が走りました。おそらくそのような経験をほとんどの方がされているかと思いますが、外来でよく相談を受けるこの一つです。

足がつるといえるのは、足の筋肉収縮が過度に起きている状態です。おもにふくらはぎの方が多くですが、中には足の裏などほかの場所のこともあります。寒い日の朝方が起こりやすく、他にも就寝中や、朝方に多いようです。

筋肉が動くためには、カルシウムやマグネシウム、ナトリウムなどの電解質（ミネラル）が調整しており、そのバランスが崩れることにより足がつりやすくなります。栄養不足でミネラル不足になる、慢性腎臓病などのミネラルに影響を与えやすい病気、利尿剤などミネラルを体外に排出する作用がある場合など、様々な要因があります。

この時期は冷えることに

（北海道立羽幌病院

より、ふくらはぎの筋肉が縮こまることで血流が滞りまします。すると筋肉へミネラルが十分にいき届かず、足がつりやすくなります。また、高齢者の場合は、運動不足になりがちでふくらはぎの筋力が落ちることで、より血流が悪くなりやすく、足がつるのです。

予防するには、冷えないように温めることが有効で、就寝前の入浴で足の筋肉を緩めること、レッグウォーマーなども活用しましょう。ふくらはぎを伸ばすなど足のストレッチも効果的です。

ストレッチが難しい場合は、足首から膝にかけて順に軽く揉むなどフットケアをしましょう。夜は寝ている間に汗で水分が失われがちですので、寝る前にコップ1杯程度の水分補給は行いましょう。

これらの予防策で改善がなければ、内科的疾患が隠れている場合もありますので、あまりにも頻繁に起こる場合は、医師に相談ください。

副院長 佐々尾 航（医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和元年12月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等（変更の場合あり）	受付時間
午前	予約優先	○	○	○		○	⑩は消化器 佐々尾医師	8:00~11:00
					⑩	⑨⑩ * * *	⑨は呼吸器 ⑩は禁煙外来 重原医師（*6日・20日完全予約）	
	予約制	○	○	○	○	○	⑩は循環器（*第4水曜日 25日） 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制
	予約外	○ 注1	○ →	○ →	○ →	○ →	札幌医大 木村教授（24日） ※変更となる場合もあります	8:00~11:00
	予約制		○				引野医師（3日） 穴口医師（5日・6日・19日・20日） 八島医師（12日）	※予約制
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師（完全予約）	13:30~15:00
						⑨⑩ * *	重原医師（*6日・20日完全予約）	13:30~15:00
	予約優先	○	○		○		（2日・3日・5日・9日・10日・12日・16日・17日・19日・23日・24日・26日）	13:30~15:00 （10日・24日は内科のみ）
	予約制		○				渡部医師（10日・24日）	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大医師（日程未定） *変更となる場合もあります	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科（毎週火曜日）			○				金野医師	8:00~11:00 13:30~15:00
眼科（毎週火曜日及び第1・3水曜日）			○	○ 予約検査のみ			旭川医大より	※全日完全予約制 （第1・3水曜 予約検査のみ）
泌尿器科（毎週木曜日）					○		札幌医大より	8:00~10:30
耳鼻咽喉科（第1・3水曜日）				○			札幌医大より（4日・18日）	※完全予約制
皮膚科（毎週金曜日）						○	札幌医大より	8:00~11:00
巡回診療		中央老人寿の家：第1木曜日（5日） / 上築集会所：第1金曜日（6日）						14:30~15:30 ※予約制
人間ドック・特定健診		人間ドック：毎週水・木曜日 / 特定健診：月～金曜日						※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。

注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

注3 札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てに対応できない場合があります。

注4 12月28日（土）～令和2年1月5日（日）は年末年始のため休診となります。

☎ お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060