

健康のための

ワンポイントアドバイス



こむら返り

足がつったという経験をされた方は多くいらっしゃるかと思います。特につりやすいのは、ふくらはぎであり、昔はふくらはぎのことを腓(こむら)と呼んだことから、こむら返りともいいます。こむら返りは医学的には筋痙攣と呼ばれており、突然起きて短時間持続する、痛みを伴う筋の不随意(自分の意志とは無関係な)収縮であると定義されています。誰でも生じる可能性があり、特に運動後や夜間(睡眠中も含む)に発生することが多いです。年齢が若い方の場合は、サッカーやテニスなどよく走る激しい運動中にこむら返りを起こす場合が多いですが、中高年の方ではウォーキングなどの軽い運動や睡眠中などにもこむら返りを起こす場合があります。

こむら返りの主な原因は肉体的疲労と栄養不足です。運動や労働による肉体的疲労、発汗や水分補給の不足による脱水、ミネラルなどの電解質の不足、冷えなどの要因が重なって起こると考えられています。運動習慣のない方は、自分では軽い運動だと思っても、発汗や疲労などの影響で予想以上にミネラルが失われている可能性がありますので、スポーツ飲料などで水分補給をすることが大切です。

また、こむら返りの予防には、筋肉ストレッチや適度な運動が有効です。ストレッチは、まず片方の足を前に出して膝を曲げ、もう一方の足を後方に置いて膝を伸ばした姿勢(いわゆるアキレス腱のストレッチの姿勢)になります。前方の膝をさらに曲げながら、ゆっくりとふくらはぎを伸ばします。この状態を30秒間維持し、これを5回繰り返します。足を入れ替えて同様にストレッチを行います。

※病気が原因で、足がつる症状がみられることがあります。

気になる症状がある場合は近隣の病院を受診してください。

- ※参考:1)Locomotive Pain Frontier 5(1):50-51,2016.
2)MSDマニュアル 筋痙攣
3)坪田 聡:診断と治療 102(10):1561-1566,2014.

(文:愛知医療学院短期大学助教 齊藤 誠(理学療法士))



しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



のり巻き
れんこんつくね

【材料2人分】

鶏ひき肉……………100g	B	しょうゆ……………大さじ1
れんこん……………140g		みりん……………大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り) ……1/2本		砂糖……………大さじ1/2
のり……………1/4枚		酒……………大さじ1/2
A		サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々		ブロッコリーなど ……50g
片栗粉……………小さじ1		レタス……………適宜
しょうが(しぼり汁) ……小さじ1		

【作り方】

- ①れんこんは、半分を粗いみじん切り、もう半分をすりおろす。
- ②ボールに鶏ひき肉とAを入れ、よく練り、①を加えてさらによく練る。
- ③②を4等分にして小判型にし、のりを帯状に巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返して、中に火が通るまで焼き、Bを加えてつくねにからめる。
- ⑤皿にブロッコリー、レタスなどを添え、盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
のり巻きれんこんつくね	247kcal	12.5g	1.6g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

今回のつくねのポイントは、れんこんとのりの使い方です。れんこんは、分量の半分をすりおろし、残り半分は刻むので、すりおろしたときの“ふわふわ”の触感と、刻んだれんこんの歯ごたえの両方を楽しむことができます。

つくねにのりを巻く手間がありますが、このひと手間で見た目も香りも、よくなります。

味付けでは、しょうゆを大さじ1使いますので、しっかりと味がつきます。塩分量が気になる場合は、調味料Bを少し減らしてもよいです。また、しょうゆの量を半分に減らし、トマトケチャップをしょうゆと同量(大さじ1/2)加えてもおいしいです。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院



二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>



広告



「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73