

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

604クリームのご紹介です!

サンプルを差し上げます!



暑い季節は肌の乾燥のことを忘れがちですが、冷房の中では肌の表面から水分が失われていき、放置していると、細胞の老化の原因になります。そこでおすすめしたいのが、地元企業のミゾタが開発企画した604クリームです。植物由来の『鹿角霊芝エキス』にすぐれた保湿成分が含まれているのでしっとりとした肌をキープします。また、無着色無香料で肌にやさしく、多くのスタッフが愛用しています。店頭でお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

①ミネラルバランスの崩れ…運動などで多量の汗をかいた時や下痢の時はナトリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルや水分がからだから失われるので、ミネラルバランスが崩れた状態になります。そうなると、神経や筋肉が異常な興奮状態になり、筋肉のけいれんが起りやすくなります。
この時、水分だけを補給しても、ミネラルが

②運動不足・筋肉の疲労…長時間の立ち仕事をしていると、筋肉を収縮させるセンサーが常に刺激された状態になり、ゆるめるセンサーがうまく働かなくなります。時々ストレッチなどで筋肉を伸ばしてください。また、久しぶりに運動する時も、ふくらはぎに大きな力がかかった途端、センサーが過剰に反応して、筋肉の異常な収縮を引き起こされます。運動前のウォーミングアップと、終了後のストレッチ・マッサージ、また、足に合う靴選びも大切な予防法です。

③冷え…睡眠中は体温がやや低下します。そのため、筋肉の血液循環が悪くなり、筋肉もありませんので、薬剤師にお尋ねください。
日頃から足がつりやすい人には、よく効く漢方薬(芍薬甘草湯)があります。市販品もありますので、薬剤師にお尋ねください。

こむらがりえりの原因は…?

就寝中に突然足がつって、おどろいた経験はありませんか? このような症状を「こむらがえり」と呼びます。「こむらえり」は、ふくらはぎのこと、その筋肉や神経が異常な緊張・けいれんを起こして元に戻らず、激しい痛みを伴った状態のことを言います。この症状は就寝中特に明け方や運動中に突然現われ、なかなかすべには治りません。筋肉の伸縮は脳や脊髄などの中枢神経系が調節しています。その調節に異常が発生すると、こむらがえりが起こります。原因としては、いくつかのことが考えられます。



こむらがりえりのお話

こむらがえりに効く漢方薬もあります。おたずねください。



《医大通り店・薬剤師/まつした》

足りていなければ症状は解消されません。このような時はスポーツドリンクなどのイオン飲料を飲んでください。
この時、神経の働きに関与するビタミンB₁の不足もこむらがえりの原因になります。ビタミンB₁は豚肉や大豆、こま、玄米などに多く含まれていますので、これらの食品を積極的に摂るとよいでしょう。

痛くてつらいこむらがえりを早く治すには、その筋肉をゆるめる必要があります。まず床に腰を下ろして、ついている足を前に伸ばします。そして、その足の親指をつかみ、手前に引くとふくらはぎの筋肉がゆるみます。この時、ふくらはぎを暖めることより効果的です。痛いからと言って冷やすのは逆効果です。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777