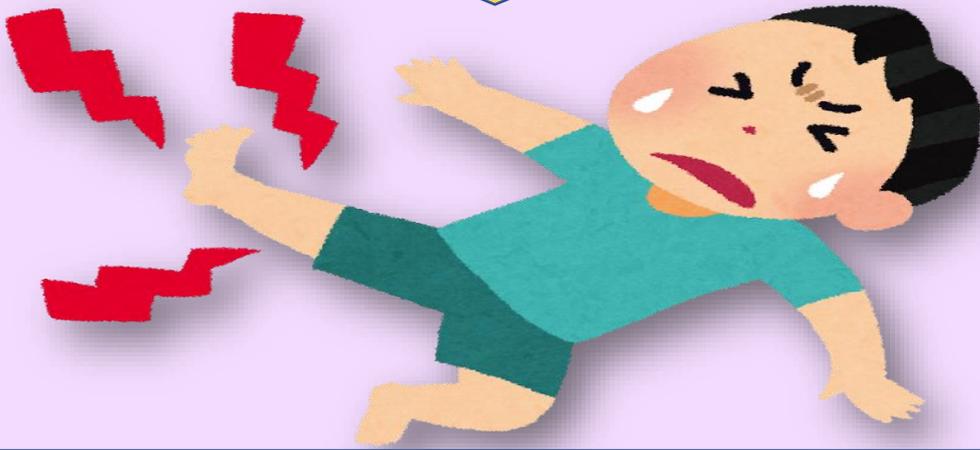


# 足がつる!!



寝ていたら急に足がつってしまう... そんな経験ありませんか?  
 原因は血行不良や脱水にともなう電解質(イオン)バランスの乱れといわれています。

こんな  
**対策**を



### 血行を良くしよう

寝ているときは心拍数が減り、血行不良になりやすいです。筋肉が少なかったり、硬くてもそれを助長してしまうので、普段から運動や寝る前のストレッチを心がけましょう。また、冷やさないようにすることも大切です。

### 水分をとろう

電解質(イオン)とはミネラルに属します。寝ているときは意外と汗をかき、脱水になりやすいので、ミネラルを含んだ水分を十分に摂取しましょう。

### 漢方薬

足がつったときに効く漢方薬もあります。お薬はちょっと..と敬遠して痛みを我慢せずに、いちど相談してみてください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

のかおい整形外科

検索

☎0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない  
 などあれば、当院にお問い合わせください。