

こんにちは



平成23年 第3号

花咲く頃になりました。春ですね！

～「足がつる」って？～

夜寝ている時など、急に足がつることがありませんか？

「足がつる」とは、足の筋肉が突然強い痛みを伴って収縮・けいれんすること。ふくらはぎがつる「こむら返り」は特に多いですね。

【足がつる原因】

- ①夜中に足がつるのは、多くは筋肉の疲労によるものです。
特に運動をしていなくても、日常生活の疲れから起こる場合や、急に普段と異なる動き方をしたために起こる場合もあります。疲れた筋肉は通常はゆるむものですが、過度の刺激を受けると強く収縮し、足がつる原因となります。
- ②筋肉の冷えによる血行不良も筋肉を収縮させることから、足がつる原因として考えられていますが、病的なものではありません。
- ③多量の発汗や下痢などによる脱水状態などで電解質（カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル）のバランスが崩れることにより、神経や筋肉が興奮しやすくなり、足がつる原因になります。

注意が必要なのは、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどの症状の一つとしておこったり、脳梗塞や脳腫瘍、糖尿病などの内分泌疾患などが原因となる場合です。

症状が頻繁におこる場合には、かかりつけの医師に相談してみましょう。

☆足がつってしまったら～まずストレッチ

足がつった時には、まずその筋肉を伸ばしましょう。ふくらはぎがつった時は、足先を手でつかんで、ふくらはぎの筋肉をストレッチします。少し症状が和らいだら、ふくらはぎを下から上へ優しくさするようにマッサージをする、膝の裏をもむ、足首を回すなどの方法で血行を促し、硬くなった筋肉をほぐしましょう。温めるのもおすすめです。

筋肉を伸ばす時は、反動をつけたり、痛みをこらえて無理に強く（ぐいっと）行わないようにしましょう。

☆日常の予防法

- ◎普段から足が冷えないように注意しましょう。
- ◎筋肉の十分なマッサージやストレッチを行いましょう。
- ◎バランスのとれた食生活も大切です。ミネラル分が不足しないように野菜や果物、海藻、牛乳などをしっかりとりたいものです。また、足がつりやすい人は、ビタミンB1 やタウリン（アミノ酸の一種）の不足が指摘されます。ビタミンB1 は豚肉、豆類、牛乳、卵などに、またタウリンは、イカやタコをはじめとした魚、貝類に豊富です。水分も、普段から適度に補給しましょう。



介護保険*特定(介護予防)福祉用具の購入*****

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具（入浴や排泄のために用いるレンタルにむかない福祉用具で厚生労働大臣が定めるもの）に対し、申請に基づいて介護給付費の支給があります。

購入の対象は5種類***腰掛便器（ポータブルトイレ）・特殊尿器・簡易浴槽

入浴補助用具（シャワーチェア・入浴台など）・移動用リフトのつり具

【注意】

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入した場合にのみ払い戻しが受けられます。
 - ・要介護度にかかわらず、**毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円）**が上限額となります。
 - ・原則として同じ種類の物は重複して購入できません。
 - ・認定有効期間内に購入した用具が対象です。
- ※購入前に必ずケアマネジャーに相談して下さい。

横浜市では、一度購入金額を全額払った後、申請することにより九割分が払い戻されます。

10万円を超えた分については、全額自費です。

《例》12万円の物を購入した場合

10万円の一割（1万円）+オーバー分2万円
合計3万円の支払いになります。

3月3日にヒューマニーの勉強会を行いました。ヒューマニーは、尿吸引パッドに内蔵されたセンサーが排尿を検知し、尿を瞬時に自動吸引するので、お肌をぬらしません。上記の特殊尿器に該当します。実際ご自宅でお試しができます。



編集後記

花粉症の方には、辛い時期ですね。私は幸い今のところ大丈夫ですが・・・周りにはクシュクシュして困っている方がたくさんいます。素直に春の訪れを喜べない微妙なこの頃です。

松田

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。