

愛和病院かわら版

Vol・11 初秋号

こむらがえりって



熱帯夜からもそろそろ開放され、ゆっくり眠れるって思うこの頃・・・いい気持ちで寝ていたら突然！足がピーンと つって「あいたたた・・・」ってことありませんか？それが「こむら返り」妊娠中のトラブルとして困っている方も多いのでは？

こむら返りとは腓腹筋（ふくらはぎ）に生じる痛みを伴う痙攣のこと。もちろん、筋肉の勝手な痙攣で、妊婦さん達は「筋肉を痙攣させよう」と思って動かしているわけではありません。

妊娠 30 週頃から多くなり、40～60%の妊婦さんで経験されているとの報告もあります。

妊娠により子宮が大きくなることで身体の重心が変化し、変化した重心で平衡を保とうとするために筋肉疲労がおきることが原因ではないかと言われています。

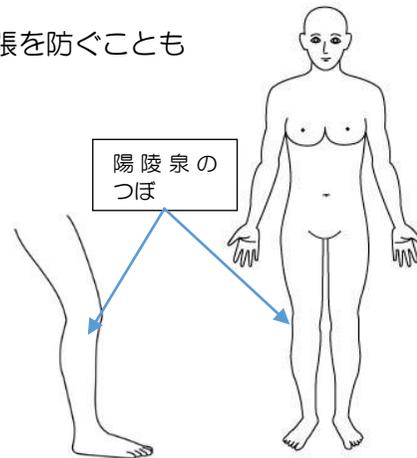
つらい「こむら返り」を予防するためには、適度な運動、十分な水分補給、ミネラルの摂取、下肢のストレッチが有効です。また、ヒールの高い靴、低すぎる靴をさけることも。

また、寝ているときに足が伸びている状態であることもこむら返りが起こりやすくなる原因となります。

そのため重い布団をさけたり、足底に枕を置くなどして筋肉の緊張を防ぐことも予防となります。

ミネラルはマグネシウムの摂取が有効とされていますが、マグネシウムの他にもカルシウムやビタミンB1、ビタミンDを摂るのも良いとされています。

膝の外側のくぼみに陽陵泉のつぼとよばれるつぼもあります。こむら返りしたときに押すといいといわれています。



右ページにカルシウム、マグネシウムを美味しく摂れるレシピを掲載しました。愛和病院の朝食の小鉢でも人気のレシピです。簡単に作れるように少リアレンジしています。どうぞお試しください。



「ひじきの煮物」

カルシウム・マグネシウムを補充しましょう！

| ○ 材料 | | ○ 調味料 | |
|----------|------|-------|---------|
| (乾燥) ひじき | 35 g | ・酒 | 大さじ 2 |
| (水煮) 大豆 | 30 g | ・砂糖 | 大さじ 1 |
| にんじん | 10 g | ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| えだまめ | 5 g | ・みりん | 大さじ 2 |
| 油あげ | 10 g | ・塩 | 少々 |
| しいたけ | 5 g | ・水 | 200cc |
| | | ・ほんだし | 小さじ 1/2 |

○ 作り方

- ① 乾燥ひじきは水につけて戻し、その後、お湯でさっとゆがきます。
- ② 短冊切りした にんじん、油揚げ、しいたけ、ひじきを油で炒めます。
- ③ 水洗いした大豆と、調味料をすべて入れたら煮込みます。
- ④ 落とし蓋をして、弱火で10分ほど～
- ⑤ 最後にえだまめを入れて、盛り付ければ完成です。
最初に油で炒めることで、おいしくなります。←重要！



ごはんにもまぜて、チャーハンに！
野菜とまぜて、サラダに！
ひじきは、いろいろなメニューにアレンジ可能です。
お料理のアイデアは、当病院のホームページにGO！



医療法人 愛和会
産科 婦人科 愛和病院
〒811-3101
古賀市天神 5 丁目 9-1
TEL 092(943)3288
FAX 092(943)4576

<http://www.aiwa-hospital.or.jp/>

愛和病院 古賀 検索