



すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

NO.345

2025年
7月号

こむら返り ～ミネラルをとりましょう～

運動中や睡眠中、朝目覚めた時などに突然足がつってしまったことがあります。年齢を重ねるほど「こむら返り」になりやすくなります。今月は「こむら返り」が起こりやすくなる原因と対処法をご紹介します。



✔ こむら返りとは？

こむら（ふくらはぎ）がつって痙攣することを「こむら返り」といいます。ふくらはぎの筋肉が、突然強く収縮して激しい痛みが起こります。一過性のことが多く、激しい痛みが長時間続くことはほとんどありません。

✔ 起こりやすくなる原因

原因① 就寝中や運動による水分不足

汗をかくことで、血液中のミネラルバランスが崩れ、筋肉の収縮と弛緩がうまくできなくなり起こりやすくなります。



原因② 加齢による筋肉の衰え

若い時より運動量が減っていることにより、筋肉量も減っていたり、少しの運動で筋肉に疲労がたまりやすくなるため起こりやすくなります。



原因③ 体が冷えたことによる筋肉の緊張

冷えによる血行不良で、筋肉が収縮しやすくなります。寒い季節に起こりやすく、夏は冷房による冷えでも起こりやすくなります。

原因④ 激しい運動による筋肉の疲れ

激しい運動などで筋肉が疲労している場合、筋肉が急に収縮するため起こりやすくなります。

原因⑤ ほかの疾患によるもの

何度も続いたり長い間痛みが続くような場合は、他の疾患の可能性もあります。早めに受診しましょう。

✔ こむら返りが起きた時の対処法

こむら返りの応急手当

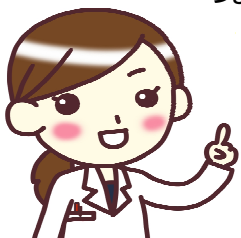
息を吐きながら、ゆっくりとつま先を手前に引っ張り、ふくらはぎを伸ばしていく



つま先を手前にゆっくり引っ張る



痛みが和らぐまで続けましょう。つま先に手が届かない場合は、つま先にタオルをひっかけて、ゆっくり引っ張りましょう。急に強く引っ張らず、ゆっくり行ってください。また、汗をたくさんかいた時には、水分補給に経口補水液を飲むと、体内のミネラルバランスを整える効果があります。



吉島店 薬剤師：沖田

こむら返りに効く薬がある!?

痛くてつらいこむら返り。少しでも早く治したいですね。

そんなこむら返りにも治療薬があります。

つった後に飲んでも速効性があり、予防にもなる漢方です。

とても魅力的な薬ですが、血圧を上げてしまったり心臓に負担をかけたりなど、強い副作用もあります。気になる方は、医師や薬剤師に相談してくださいね。

☑ ミネラルをしっかりとって予防しましょう

ミネラルには筋肉や神経の働きを調整する働きがあります。
十分にミネラルをとることが、こむら返りを予防することにつながります。

カルシウム

骨や歯の形成に必須のミネラルです。カルシウムの働きの中に、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。
不足すると筋肉が硬直しやすくなり、こむら返りの原因になります。

牛乳・チーズなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、魚介類などに多く含まれています。



マグネシウム



酵素の働きを助ける補酵素です。
カルシウムと一緒に骨や歯の形成に関わったり、筋肉を弛緩させる働き、神経の伝達をスムーズにすることを助ける働きがあります。

アーモンドなどの種実類、わかめ・ひじきなどの海藻類、豆腐・納豆などの大豆製品、魚介類などに多く含まれています。

カリウム

浸透圧を調整する働きがあります。
ナトリウムを排泄させるので、塩分のとりすぎを調節する上で重要なミネラルです。カリウムにはカルシウムと同じように筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。
不足するとこむら返りの原因になります。

長芋・さつま芋・じゃが芋などの芋類、バナナ・キウイなどの果物、白菜・ブロッコリーなどの野菜に多く含まれています。



この他にも、血行を良くするビタミンEを多く含む食品（ナッツ類やほうれん草など）、筋肉疲労の回復に効果のあるタウリン（カキなどの魚介類）、疲労回復を助けるビタミンB₁（豚肉や全粒穀物、カリフラワーなど）を含む食品もおすすめてです。

こまめに水分を摂ることも大切です。

☑ おすすめ一品料理

イカとブロッコリーのピリ辛炒め

<1人分>

エネルギー:102kcal、たんぱく質:10.1g、脂質:2.6g、
カルシウム:40mg、マグネシウム:53mg、塩分:1.7g



材料(2人分)

イカ	150g
酒	大さじ1
ブロッコリー	100g
しめじ	20g
生姜	5g
豆板醤	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ2
塩	少々

作り方

- ①イカは表面に格子状の切込みを入れてから一口大に切り、酒をふりかける。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、硬めにゆでる。
- ③しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ④生姜をみじん切りにする。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を敷き、④と豆板醤を入れて炒める。
- ⑥香りが出たら①と③を入れて炒め、火が通ったら②を加えて炒める。
- ⑦酒と塩で味を調える。

イカにはマグネシウムとタウリンが多く含まれています。
ブロッコリーを白菜やチンゲン菜など、ほかの野菜に変えてもカリウムもとれて、美味しくいただけます。

たっぷり野菜のミルクスープ

<1人分>

エネルギー:205kcal、たんぱく質:6.5g、脂質:13.2g、
カルシウム:142mg、カリウム:566mg、塩分:1.6g



材料(2人分)

小松菜	100g
じゃが芋	100g
玉ねぎ	30g
人参	20g
ソーセージ	2本(40g)
有塩バター	10g
A 水	200cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2
牛乳	200cc
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①小松菜は2cm幅に、じゃが芋と人参は1cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋を熱してバターを溶かし、斜め切りにしたソーセージと玉ねぎを入れてさっと炒める。
- ③Aと残りの具材を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④牛乳を加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調える。

野菜に多く含まれているカリウムは、水に溶ける性質があります。カリウムをとりたい時は、みそ汁やスープなど汁ごと食べられるメニューや、あんかけにするなど調理法を工夫しましょう。

このコーナーの
担当栄養士
吉島店 矢田 貝



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
高須店 増田



～光老化について～

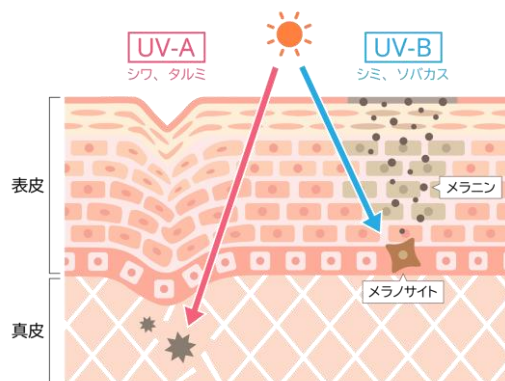
☑ 光老化とは

光老化とは、紫外線などの光が肌に到達して老化することを指します。肌の老化原因の約8割は光老化にあるといわれています。

肌に影響を与える紫外線には、UV-AとUV-Bの2つがあります。

真皮まで到達するUV-Aは、肌のハリや弾力を維持するコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を生み出す細胞にダメージを与え、シワやたるみの原因となります。これが光老化の主な原因だといわれています。

UV-Bは真皮には到達しませんが表皮に直接ダメージを与え、肌を赤く炎症させたり、メラニンを生成し肌を黒くし、シミ、そばかすの原因になります。



☑ 光老化予防の対策

紫外線対策

光老化を予防するには、何といたっても紫外線対策を十分に行うことです。

- ・日焼け止めをきちんと塗る。
- ・紫外線の強い時間帯(午前11時から午後13時)の外出をなるべく避ける。
- ・外出する際には、日陰を利用したり、帽子や日傘を使用する。
- ・長袖などを着用し、衣類で露出を少なくする。
- ・サングラスをかける。



スキンケア

光老化防止のためには日焼け後の早めのアフターケアが重要です。

- ・しっかり冷やす。
- ・たっぷり保湿する。
- ・美白効果のある化粧水や乳液に変えたり、美白効果のある美容液やマスクをプラスする。



食事

食べ物で内側からケアすることも大切です。

- ・紫外線対策には、紫外線によるダメージをケアする「抗酸化作用」をもつ「ビタミンA・C・E」を含む食べ物を取り入れる。
- ・日焼けのダメージを回復するために、肌の原料であるたんぱく質を積極的にとる。
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠を心がける。

夏休み特別企画

みんなあつまれ! ワクワクがいっぱい



料理教室

[日時]

8/2 (土) 10:00~12:00

場所: すずらん薬局 舟入店

詳しい情報はここから



[参加費]

1,100円

(材料費・保険代含む)

[対象]

小学校4~6年生
(定員: 8名)

[問合せ・申込先]

082-532-8230

すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション

今回のテーマ:

1食分を作ってみよう!
色が変わる!? 宝石ゼリー

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

野菜足りてますか?

野菜摂取量測定器

ベジメータ®SE を導入しました!



白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

指1本で簡単チェック
測定時間はわずか15秒!



ベジメータ® 野菜摂取量チェック

7/3(木)	13:00~16:30	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
7/10(木)	9:00~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	予約制
7/11(金)	13:00~16:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
7/23(水)	14:00~17:00	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制

ベジメータ® 野菜摂取量チェック &

お薬相談
血圧心電図測定

7/31(木)	13:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK

ベジメータ® 野菜摂取量チェック &

InBody
体組成測定

7/2(水)	10:00~16:00	
海田店	TEL:082-516-6880	予約制
7/16(水)	13:00~16:00	
認定栄養CS	TEL:082-532-8230	当日参加OK

7月

8月

InBody 体組成測定

体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

7/9(水)	14:00~17:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制

8/21(木)、22(金)	14:00~17:00	21日予約必要
竹屋町店	TEL:082-241-2207	22日当日参加OK

InBody 体組成測定 & 舌圧レベル測定会

7/19(土)	14:00~17:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制

8/27(水)	10:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	予約制
8/30(土)	15:30~17:30	予約制ですが
大手町店	TEL:082-543-6671	空きがあれば当日もOK

脳年齢測定会

7/31(木)	9:00~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	予約制

お薬相談会

薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。

8/20(水)	13:00~15:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK

物忘れスクリーニング

質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。

7/10(木)、24(木)	15:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

8/28(木)~30(土)	13:00~17:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK

7/25(金)~26(土)	9:30~17:30	
28(月)		
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK

LINEで処方せん
受付できます!



お薬手帳機能ついてます
詳しくはスタッフまで

肺年齢測定会

息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。

7/30(水)	13:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	予約優先

握力測定会

握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

8/21(木)	15:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

手洗い教室 ~楽しく、正しい、手洗いを学ぼう~

7/19(土)	15:00~16:30	小学生対象
竹屋町店	TEL:082-241-2207	予約制(定員5名)

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!

8/21(木)	14:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制
8/25(月)	14:00~16:00	
海田店	TEL:082-516-6880	予約制

非常時のトイレ袋実演会

7/14(月)~15(火)	14:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK
7/17(木)	10:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK



非常時のトイレ袋実演会

8/21(木)	13:00~16:00	血圧心電図測定もできます
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
8/23(土)	13:00~16:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。

* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン