



こむらがえりの原因と予防

原因

ミネラルバランスの乱れ

カルシウムとカリウムは、筋肉の収縮や神経伝達をスムーズにする働きがあり、この2つを調整しているのがマグネシウムです。特にマグネシウム不足に要注意。



予防

十分なミネラルの摂取



アオサやワカメ、ヒジキなどの海藻類のほか、ナッツ類。



乳製品、大豆製品、ししゃもやしらすなど骨ごと食べられる魚。



長芋やサツマイモなどのイモ類、バナナやキウイなどの果実。

脱水や冷え

運動中や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良



水分補給

運動中や就寝前は水分補給を。

看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護
ステーション
きぼう

☎0952-29-2600

緒方まで

