

快眠の作法

第91号
2024/08/16

Q

先日就寝中に「こむら返り」が起こってひどい目にあったのですが対策などありますか？

A

原因となるのは筋肉疲労や冷え、水分不足などですので予防策としてそれらのケアをしましょう。



足のマッサージ、保温、水分補給などの対策を取りましょう。

「こむら返り」はふくらはぎの筋肉が痙攣して起こる現象です。原因はいくつか考えられますが、このうち「冷え」と「水分不足」は夏場に起こりやすいものです。

汗をかきやすい夏場はすぐに体内の水分が失われやすいですし、熱中症対策のためにエアコンをつける場合でも温度を下げすぎると冷えの原因になってしまいます。

温度設定をひかえめにする、寝る際の服装は丈の短いものを避け足が冷えすぎないようにするなどのケアをすることがこむら返りの予防策となります。

また、筋肉の緊張をほぐすために足のマッサージをするのも効果的な予防策ですので疲れを感じる時はお試しください。



編集後記 【ヘルス・ルールズ「病気のリスクを劇的に下げる健康習慣」津川友介著・集英社】を

読みました。健康についての情報が多種多様な昨今ですが、『本書はエビデンスの確かさに徹底的にこだわった。この本の大きな特徴は、情報の正しさにある。』と、冒頭語られています。

当社でも、健康商品もいくつか販売していますが、エビデンスに基づいた品であることはもちろん、エビデンスの確かさのレベルにもこだわって取り扱っています。

想定以上のお客様にご利用頂き、大変ご好評頂いております。ぜひ一度、店頭にて御体感下さい。

超 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛

★次回第92号は2024年08月30日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
(超 寝具店ヌノヤ HP、超 寝具店ヌノヤ楽天市場店、超 寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、超 寝具店ヌノヤ本店)