

明星
2024
10

Myojio

VOL89

[特集コラム]

足がつかないのは病気のサイン！？

山内院長就任のご挨拶

渡部先生診療日のご案内

明星会NEWS

採用情報(看護師)





医療法人明星会
広報誌「明星」

【特集コラム】

足がつるのは病気 のサイン！？

足がつる経験は多くの人があると思います。つる時は突然でびっくりしますし、何より痛いんですよね。こんなに痛いから悪い病気なんじゃないかと感じるくらいです。

ここで言う「つる」とは筋肉が突然強い収縮をし、すぐに改善せず収縮し続けるため痛みが強い状態のことです。「こむら返り」とも呼ばれますが、「こむら」とはふくらはぎの意味があります。

ある報告では成人の60%以上に夜間足がつる経験をしており高齢になる方がよりなりやすいと言われます。1)ではなぜつるのでしょうか？なぜ夜間就寝中に多いのでしょうか？

コラムの執筆者

院長／介護医療院管理者
山内 雅史

・資格

日本内科学会認定医
日本東洋医学会認定漢方専門医
日本プライマリ・ケア連合学会
認定家庭医療専門医

・専門分野
総合診療科

実はこれらの原因はまだ解明されていないことが多いのです。

脱水、冷え、妊娠、筋肉の疲労、運動不足による筋力低下や柔軟性の低下、ナトリウムやカリウムやマグネシウムなどの電解質不足などが日常的につきやすくなる背景としてあります。

つる部位としてはふくらはぎが最も多いとされますが、筋肉がある部位はどこでもつる可能性があります。

若い人で運動量が多く筋肉の疲労が強い場合や電解質の消費が多かった場合は時間帯を問わずつることがあります。

高齢者は若い人と要因が異なる関係で夜間につる方が増える傾向になります。

筋肉は収縮(縮む)するためのセンサーと弛緩(伸びる)するためのセンサーでバランスをとりながら調節されています。

我々は普段、それらを巧みに調節することで筋肉を動かしています。そしてそのバランスが崩れることに前述の背景が加わることで足がつるという現象が起きます。

さて、それではタイトルにもあるようにどんな場合に病院受診をするべきでしょうか？

ふくらはぎが一晩で1、2回つる場合は病的な異常はほとんどないことが多いです。

しかし日中も夜間も関係なく何度もつる、ふくらはぎに限らず複数部位がつってしまう、つった状態から3時間以上回復しないなどの場合は病気が隠れているかもしれません。

これらの状況があれば医療機関を受診しましょう。

どんな病気が考えられるかを見てみましょう。

- ・心臓疾患や手足の血管病・慢性腎不全・慢性肝障害やアルコール性肝障害・アルコール依存症
- ・糖尿病・甲状腺機能異常・腰部脊柱管狭窄症・熱中症
- ・薬剤性(血圧やコレステロールを下げる薬、利尿剤、神経に作用する薬、女性ホルモン薬など)

つった場合の対処や治療ですが、強く収縮した筋肉を伸ばす方法があります。

例えば、ふくらはぎがつた場合はつま先を体の中心に近づけるようにする。

するとアキレス腱が伸びふくらはぎの筋肉も伸ばされることになります。

数分続けるといいでしょう。次に下半身を温めることです。

夜間は体温が下がっている上、夏ならエアコンで冷えたり冬は気温で冷えたりと冷えて出現しやすくなることも多いです。

薬による治療では日本では漢方の芍薬甘草湯が使用されることが多いです。

筆者の経験的には処方した半数以上の方が効果があったと答えます。

実際にいくつかの研究でも効果が確認されています。3)4)

まだ暑い日が続いています。

涼しい秋、食欲の秋が楽しみですね。

体がつってしまい困っている方はぜひ東条病院やかかりつけの医療機関で相談してみてくださいね。



参考文献

1. Allen RE, Kirby KA. Nocturnal leg cramps. Am Fam Physician. 2012 Aug 15;86(4):350-5.

2. Symptoms, Night leg cramps, Mayo Clinic

3. 三浦義孝: 日本東洋医学雑誌, 49(5), 865-869, 1999

4. Kobe J. Med. Sci., Vol. 61, No. 5, pp. E132-E137, 2015

MYOJO

理念

1. 親切、思いやりの精神を持って、いかなる患者様の求めにもひとしく応じられる病院を目指す。
2. 職員は相互の和と強調を持って、常に専門職として研鑽し、より質の高い医療を提供していく。
3. 時代の変化に対応し、地域に密着した病院を目指す。



山内院長 就任のご挨拶



初秋の候、子供たちの日焼けあとが微笑ましい季節となってまいりました。

この度、八月より院長に就任することになりました。

業界を取り巻く環境が一段と厳しさを増す折からその責務の重大さを痛感いたしております。つきましては今後一層、法人発展のため、さらに専心努力いたす所存ですのでなお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

鴨川に来て早くも四年半が経過しました。道半ばではありますが、鴨川という地域、明星会という法人、私なりに観てきました。

感じてきたのは、職員の心温かさであります。

私自身、職員の支援により働きやすさを感じながら仕事を継続できており地域医療に邁進できる環境と捉えています。

鴨川市、安房地域は向こう十五年以上高齢化社会が続きます。これを超えていくため地域の医療機関、在宅ケアや介護施設とより一層連携をしていく必要があります。百三十年の歴史がある法人ですが百五十年を目指して時代の変化と共に形は変えながらも残る続ける組織であるために前進して行きましょう。

渡部先生 診療日のご案内

10月より、毎週火曜日午前中に渡部 肇医師の診察が始まります。

診療時間：午前8：30～午後12：00

（受付時間は11：30まで）

診療科目：一般内科（糖尿病・甲状腺疾患の診療も行います。）

・予約制ではなく、受付順での診察となります。

・予約外来（糖尿病・甲状腺科）は毎週月曜となります。

予約外来ご希望の患者さんは診察の際にお申し出ください。

・採血の開始時間は8：30～となります。

・火曜日は午後の診察はございませんのでご注意ください。

健康保険証→マイナ保険証へ



令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が停止となり、マイナ保険証を中心とする体制へと切り替わります。

- ・12月2日時点で有効な保険証は、有効期間まで、または最長1年間（令和7年12月1日まで）使用できます。
- ・マイナカードをお持ちでない方には、資格証明書が発行されます。

生活習慣病管理料について



6月1日より診療報酬の改定が施行され、高血圧、脂質異常症、糖尿病いずれかの疾患で通院中の方を対象に、生活習慣病管理料を算定開始しています。
 改定前：特定疾患療養指導管理料 147 点（月2回まで）
 改定後：生活習慣病管理料 2 333 点（月1回のみ）
 ・対象の方は、5月31日以前と比較して、医療費が変わります。
 詳しくは受付までお問い合わせください。
 ・診察時に、療養計画書を医師が作成します。初回時、内容変更時は署名をいただきますのでご了承ください。
 ・診察終了後、1部お渡しいたします。

お知らせ

- 人間ドックのご案内
東条病院にて随時受付中
問い合わせ先 ☎ [04-7092-1207](tel:04-7092-1207) (健診係)
- もの忘れ外来のご案内
月・水・金曜日の午後1時30分より
予約制
問い合わせ先 ☎ [04-7093-6046](tel:04-7093-6046)
(認知症疾患医療センター)

- 病院敷地内完全禁煙のご案内
東条病院、東条メンタルホスピタル敷地内完全禁煙となります。
※車内喫煙も禁止となります。
- クレジットカード払い開始のご案内
外来、入院の1万円以上のお支払いでご利用可能です。VISA、Mastercard、JCBの3社のカードが利用できます。

外来診療 受付時間のご案内

外来診療担当表		受付 ☎ 04-7092-1207		受付時間：午前8:00～11:30 午後1:30～4:30				
		月	火	水	木	金	土	
東条病院	内科	午前		関口	山内	山内	関口	山田 (第2・4・5) 黒杉 (第1・3)
			山下	渡部	山下	関口	天目	天目 (第1・3・5)
		午後	山田	山下	山内 山下	向井 (関口)	天目	
	専門 (糖尿・甲状腺)	渡部 ※月曜日 予約制 (8:30～11:30) (14:00～16:30)						
	外科・内科(午前)	永田 ※火曜日 予約制 (9:00～10:30)						
	整形外科 (~16:00)	午前	服部	服部	服部	石川	服部	
午後								
※神経内科・皮膚科・循環器科・泌尿器科は、別途お問い合わせください。☎ 04-7092-1207 (受付係)								
東条メンタルホスピタル			受付 ☎ 04-7092-2138		受付時間：午前8:00～12:00 午後 予約制			
			月	火	水	木	金	土
	精神科・ 心療内科・ 老年精神科		佐藤	柳田	金井(重)	金井(輝)	佐藤	金井(重)
	もの忘れ 外来		金井(重)		佐藤		柳田	
		※予約制 午後 1:30～		お問い合わせ ☎ 04-7093-6046 (認知症疾患医療センター)				

Recruit

大好きな鴨川で 新しいチャレンジ



年間休日109日

社保/雇用保険完備

託児所完備

賞与あり etc

[日勤] 8:30-17:00

[夜勤] 16:30-9:00

[給与] **306,000円~** ※夜勤4回含む

2024~2025 看護師急募

カジュアル面談や院内見学など
ご興味ある方はお気軽にお電話ください。
高待遇であなたの転職を応援します
☎ 04-7092-1207

資格手当 10,000円
処遇改善手当 8,400円
食事手当 6,000円
夜勤手当 11,000円~/回

交通費 上限38,000円
扶養手当 15,000円 (配偶者の場合)
住宅手当 上限25,000円 (条件あり)



東条病院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条メンタルホスピタル
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1338番地
☎ 04-7092-2138 ☎ 04-7092-0560

東条病院介護医療院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条友愛センター
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7092-3557 ☎ 04-7092-3547

グループホームまきの家
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7098-3211 ☎ 04-7098-3212



公式HP



採用求人



Instagram



Youtube