

7月



2023.7月の健康情報



お役に立てるでしょうか。EPARKHPを参考にしています



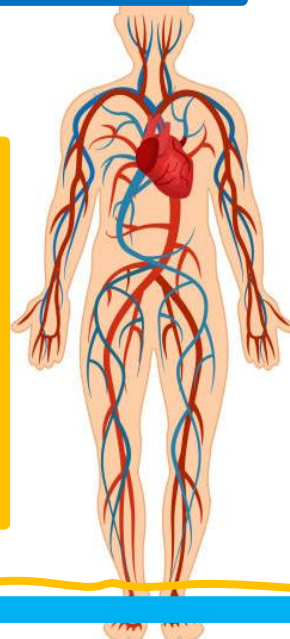
足がつる時の体調は

1. 体が疲れている時
2. 体が冷えている時
3. 大量に汗をかいた後
4. 普段使わない筋肉を使った時

頻繁に足がつるのは「病気の前兆」かも

1. 糖尿病
 2. 腎臓病
 3. 椎間板ヘルニア
 4. 脳梗塞
- などの病気が原因かもしれないです。

この状態は、
血行が悪い時
リンパの流れが悪い時
脱水状態にある時 です。



1. 足がつるようになった時期
2. どれくらいの頻度で起きているか
3. 他に体の不調はないかを
かかりつけ医師にお伝えください。

受診をお勧めします。

