皆さまのお声は励みになります！ 是非とも投稿をお願いします！

読者の投稿

子供の頃の夢



尼さんに憧れていました

子供の頃、祖母によくお寺周りに連れてもらっていたので、お寺の空気やお線香の香りが好きだったので、尼さんになりたかったのを思い出しています。何とも言えない有難い雰囲気があり、張り詰めた空気や静けさが心地よく、今もお線香の香りが好きで、お堂によせてもらっています。尼さんにはなれなかったですが…。

（あゆみ薬局　Nさん）

読者の投稿募集中！

ご意見やご感想はもちろん、テーマに関係ないことでも大歓迎です。
ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。

薬局にこれを置いて欲しいなどのリクエストでも構いません

「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます！

QRコードを読み込んで友だち登録を！

コスモス薬局	花ぐるま薬局	みつばち薬局 上賀茂店	みつばち薬局 紫野店

【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

各種クレジットカード
交通系icカード
WAON
PayPayなど
使用できます！

JCB VISA Mastercard ICOCA R Edy WAON PayPay

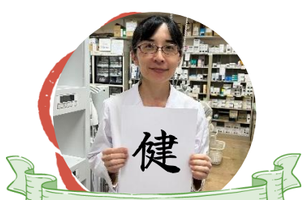
今月のこむふぁクイズ

Q1. こむら返りの頻度が多い人は受診をしましょう。
Q2. 運動後はストレッチをした方が良い。
Q3. こむら返りはミネラルバランスの乱れが原因の一つとされている。
Q4. 芍薬甘草湯は漢方薬なので、副作用はない。
Q5. 芍薬甘草湯の副作用として、高血圧やむくみがおきることがある。

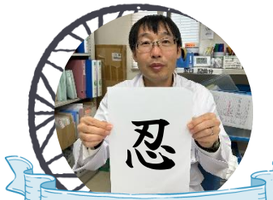
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
たくさんのご応募ありがとうございました。

前号のクイズ解答　Q.1 ×　Q.2 ○　Q.3 ×　Q.4 ×　Q.5 ○

勤続の節目を迎えた職員達の「私の一文字」です。
本年もよろしくお願いいたします。



コスモス薬局 大畑25年



コスモス薬局 角倉25年



本部　小竹 35年



コスモス薬局 谷口20年





花ぐるま薬局 細見25年



あゆみ薬局 長谷5年



みつばち薬局上賀茂店 中島15年



花ぐるま薬局 鈴木20年

今号の特集：「こむら返りの原因と対策」

こむふぁ通信

Vol.52
2026年 新春号
2026.1月発行

上賀茂診療所のよこ
みつばち薬局 上賀茂店
北区上賀茂藤ノ木町22-1
TEL:075-703-3281
FAX:0120-703-287

紫野協立診療所すぐそば
みつばち薬局 紫野店
北区紫野西野町65-7
TEL:075-417-3911
FAX:0120-74-3910

仁和診療所のそば
なごみ薬局
上京区仁和寺街道御前西入下横町230-2
TEL:075-466-6111
FAX:075-466-6112

太子道診療所のよこ
コスモス薬局
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

吉祥院病院のそば
あゆみ薬局
南区吉祥院御池町22
TEL:075-681-2977
FAX:075-681-3043

上京診療所のそば
花ぐるま薬局
上京区千本通寺之内下る花車町494
TEL:075-432-1520
FAX:075-432-1521

Kyoto Community Pharmacy

きりとり

クイズ解答
〇か×でお答えください

Q1.＿＿＿＿＿＿

Q2.＿＿＿＿＿＿

Q3.＿＿＿＿＿＿

Q4.＿＿＿＿＿＿

Q5.＿＿＿＿＿＿

次号こむふぁ通信春号（2026年4月頃発行予定）には、
「続けていきたいことや新しく挑戦してみたいこと」についての投稿を掲載予定です。**ご意見やご感想もお待ちしています。**

応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

記入欄に記入し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね♪

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

きりとり

こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。**記入欄に記入があり、かつクイズに全て正解した方**の中から抽選で５００円分の図書カードを差し上げます。　投函薬局＿＿＿＿＿＿

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号　　-　　-

〒　　-

ご住所＿＿＿＿＿＿＿＿

こむら返りの原因と予防法

こむら返りが起こる理由は完全には解明されていませんが、「**ミネラルバランスの乱れ、水分不足、血行不良・冷え**」が主な原因とされています。

① バランスよくミネラルやビタミンを摂りましょう。

特にマグネシウム、カリウム、カルシウムは重要です。

マグネシウムを多く含む食材







種実類（いりごま・アーモンド）
豆類（納豆、豆腐などの大豆製品）
野菜類（枝豆・ゴボウ・ほうれん草・トウモロコシ）
魚介類（しらす・サバ・あさり）
海藻類（昆布・のり・わかめ）

カリウムを多く含む食品

バナナ・りんご・干しぶどう・落花生・ほうれん草・牛乳・緑黄色野菜







カルシウムを多く含む食品

乳製品（牛乳、チーズなど）、小魚、大豆製品







食事で大事なのはバランスです。特定の食品ばかりに偏ることのない食習慣を意識しましょう。
腎臓病などで、水分摂取制限や食事制限の必要な方は、医師の指示に従った食事をしてください。



② 日頃からこまめな水分摂取を！

運動後はもちろん、喉が乾いていなくても、時間を決めて摂取することがポイントです。

③ 保温を心がけましょう。



冷えは血行を悪くします。例えば、夜寝るときに足が冷える人は、レッグウォーマーの使用などもおすすめです。

④ 適度な運動とストレッチ



１日約20分程度のウォーキングや1日15回のスクワットなど、無理のない範囲で、適度な運動を継続しましょう。
運動前後や就寝前にストレッチすると、筋肉がほぐれ、こむら返りの予防につながります。

こむふぁ通信
バックナンバー ブログページ

51号：帯状疱疹
50号：見せて安心 検査値の話
49号：歯周病と歯のケア
48号：片頭痛

今日からできる こむら返り対策

- ふくらはぎの筋肉が痙攣を起こし、ひきつる状態を「**こむら返り**」といいます。
- 本人の意思とは関係なく突然、筋肉が強く収縮する状態が数秒から数分間持続し、強い痛みを感じます。
- 激しい運動をしている時や就寝中、妊娠時などに起こりやすいですが、ほとんどは一時的なものです。



こむら返りの応急処置



足の親指もしくはつま先を持ち、足を頭の方向へ近づけようとするとふくらはぎの部分が伸びます。
ゆっくり伸ばしましょう。

一気に伸ばすと肉離れを起こすこともあるため慎重に行って下さい。



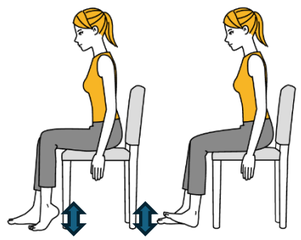
脚をなるべく曲げないように。

いざというときに、タオルなどを近くに置いておき、いつでも患部を伸ばせるようにしておくと安心です。

痛みが治まった後も、しばらくは軽い運動までにとどめ、運動後は必ずストレッチでクールダウンをしましょう。

日頃からできるストレッチ

かかと・つま先の上げ下げ運動



① 椅子に浅く腰掛ける。ひざを90度に曲げる。
② １秒間隔でつまさきの上げ下げを5回繰り返す。
③ 次は、１秒間隔でかかとの上げ下げを５回繰り返しましょう。



ふくらはぎのストレッチ

① 壁に両手をつき、片足を後ろへ引いて立つ。
② 片足のかかとを床につけて、片膝を伸ばす。
③ 壁を押すようなイメージで重心を前へ移動し、膝裏からふくらはぎまで20秒間伸ばしましょう。

頻度の多い人は受診を！

こむら返りがよく起きる人は、何らかの疾患が潜んでいる可能性もあるので、**まず受診をしましょう！**
基礎疾患に応じて治療が行われますが、一時的に**芍薬甘草湯**や痛み止めのおくすりが出されることがあります。



芍薬甘草湯の効能と注意点

- 芍薬甘草湯は、筋肉の「急なけいれん」を和らげる働きがあり、**即効性があるのが特徴の漢方薬**です。
- 芍薬甘草湯に含まれる「**甘草**（かんぞう）」を摂りすぎると、**むくみ**や**高血圧**の副作用が起きる場合があります。
- 特に**心臓病、腎臓病**のある人は注意が必要です。

きりとり

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください → →

次号（2026年4月頃発行予定）のこむふぁ通信では「続けていきたいことや新しく挑戦してみたいこと」についての投稿を掲載予定です。「毎日5分の散歩を続けたい」など、なんでも構いません。**右の記入欄にご記入ください。**お待ちしております。
（**氏名・住所・クイズへの解答も忘れずに！**）

応募締切 2026年3月7日（土）　**応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。**

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

きりとり

ご意見やご感想はもちろん、テーマに関係ないことでも大歓迎です。ちょっとしたひとことでも、ぜひお気軽にお寄せください。