

## 足がつる、こむら返り

夜中、寝ているときに突然足がつって目が覚めたり、朝起きたときもまだ痛みが残っていることがありますか？「足がつる」とは、足の筋肉が突然強い痛みを伴って収縮・痙攣を起こすことです。特に多いのが、ふくらはぎがつる「こむら返り」です。

### <原因>

- ◎筋肉の疲労・筋肉の冷え・脱水症状（多量の発汗、下痢など）
- ◎電解質バランスの崩れ（カルシウム、カリウムなどのミネラル不足）
- ◎降圧剤・ホルモン剤・脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・脳梗塞脳腫瘍・糖尿病

### <対処法> つったときにはその筋肉をゆっくり伸ばそう！！

- ・ふくらはぎがつった時、つったほうの足先を手でつかんで足裏が反るように顔の方にゆっくりと引きつけましょう。少し症状が和らいできたら、ふくらはぎを下から上へ向かってやさしくさするようにマッサージしたり、膝の裏を揉む、足首を回すなどの方法で血行を促し、硬くなった筋肉をほぐしましょう。
- ※筋肉を伸ばすときは、反動をつけたり、痛みをこらえて無理に強く伸ばそうとしない。無理に伸ばすと肉離れをおこすこともあるので注意しましょう。
- ※定期的に漢方薬の内服で、症状を起こさせなくすることもできますのでご相談下さい。

### <予防法> ～予防に適度のストレッチを～

- ・運動の前後には十分な準備運動や整理運動をする。
- ・水分補給を十分に行う。（ミネラルを豊富に含んだスポーツドリンクが電解質のバランスを保つのに有効です。）
- ・寝る前にお風呂に入る、または足湯をする。
- ・睡眠中の汗はコップ1～2杯と言われている為、睡眠前にはコップ1杯の水を飲む。
- ・睡眠前に軽くふくらはぎをマッサージする。
- ・食生活での栄養素の偏りを改善する。
  - ：ミネラル分が不足しないように野菜や果物、海藻、牛乳などをしっかり摂る。
  - ：ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉、豆類、牛乳、卵など）、タウリン（イカ、タコ、魚、貝類など）を摂取する。

### 豆知識！！

#### <足がつったときのツボを知っておきましょう>

- ・承山（しょうざん）のツボは、ふくらはぎの筋肉の一番下にあります。アキレス腱のあたりに指を置き、そのまま上へ滑らせていくと、筋肉の下側にぶつかります。そこが承山のツボです。承山のツボを押すと、足のつれが良くなります。

