



こむら返りの予防方法

みなさんは夜中に、「あつ、痛タタター!」とふくらはぎや足先の痛みで飛び起きた経験、ありませんか？
今号では、ミレニウム読者の皆さんに、こむら返り（足の痙攣）について解説したいと思います。

こむら返りは、筋肉が急に、勝手に収縮する発作で、ふくらはぎ・太ももだけでなく、上体を多く使う方では、指、首、肩など他の筋肉でも起こります。

寝ている時にふくらはぎにこむら返りが多い理由は、ふくらはぎの筋肉が収縮している状態だからです（横になるとつま先が伸びる体勢になるので、ふくらはぎは、休むヒマ無く収縮しています）。

他に過剰な運動・高齢・脱水・電解質異常・妊娠・肝硬変など、こむら返りになりやすい要因があり、それらが重なり合って起きることもあります。従って、あまりに頻繁に起きるときは、病と関係がある場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

こむら返り予防方法を考えてみましょう!

① 寝る前の入念なストレッチ

（体の硬い人は、階段や玄関の段差などの縁につま先を乗せてアキレス腱を伸ばすと、ふくらはぎも伸びて非常に気持ちよくストレッチができます。）

② タイツ・ハイソックス・レギンスや足温器で足を冷やさないようにする

③ 運動前後は、ウォーミングアップとクーリングダウンをしっかりと行う

④ 経口補水液で脱水・電解質異常に注意する

（電解質異常：体液内のナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのバランスが崩れること）

⑤ 寝返りをうつ

（寝相があまりに良く、同じ姿勢で寝返りをうたないで寝ていると、身体の特定の部分に体重がかかり、血液循環が悪くなり、筋肉疲労も起こりこむら返りを起こしやすくなります。特に仰向けで、重い掛け布団で寝るのは要注意）。

※軽い掛け布団や体が沈み込まない敷き布団にして、横向きで寝るようにしてください。

⑥ 体重の減量

など

最後に、いろいろ予防しても足がつってしまったときは、ゆっくりとその筋肉をストレッチしましょう。つたほうのつま先を手でつかんで、アキレス腱が伸びるようにゆっくりと伸ばしましょう。身体が硬い人は、タオルをつま先に引っかけてゆっくり伸ばしましょう。足底を壁に押しつけて、アキレス腱を伸ばすようにするのも一手です。ストレッチで少し症状が和らいだら、ふくらはぎをマッサージで軽く揉みほぐしましょう。筋肉を痛めていなければ、筋肉を温めましょう。

最後に、漢方薬の中には、このようなけいれんに有効なものもありますので、かかりつけ医にお尋ねください。