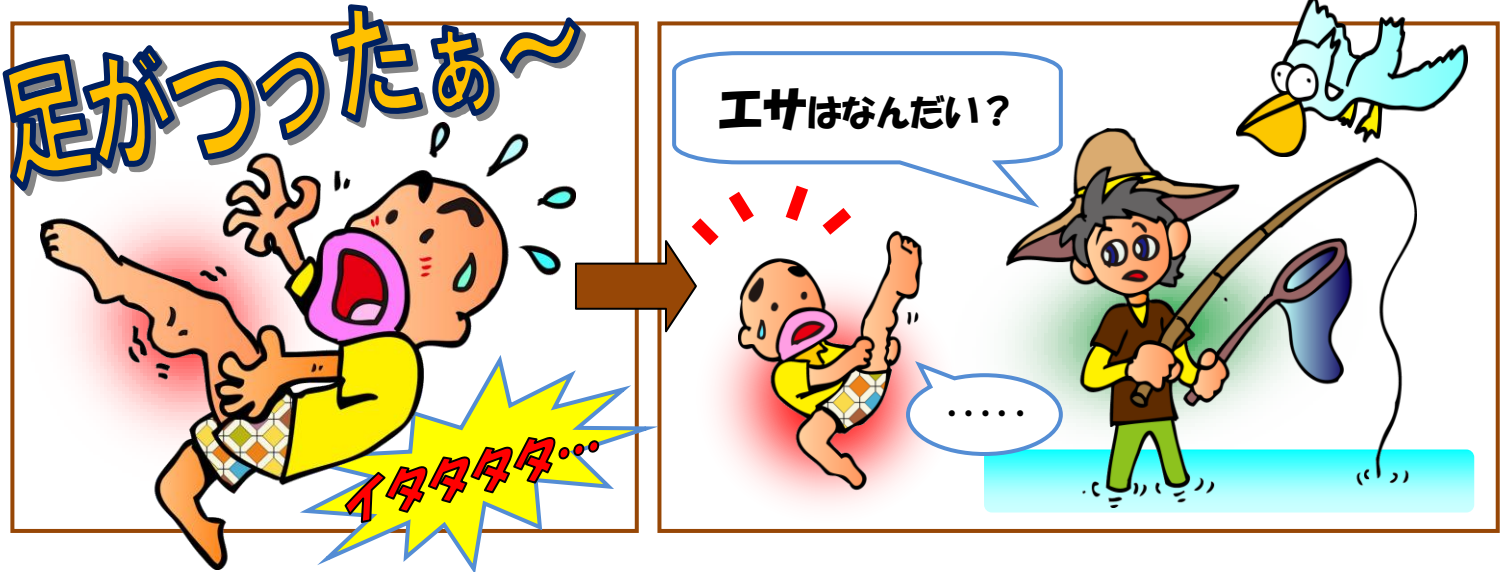


すれち劇場

こむら返り予防
ストレッチ

日本ストレッチング協会



夜中、寝ているときに突然足がつって目が覚めたことってありませんか？「足がつる」とは、足の筋肉が突然、強い痙攣（けいれん）をおこす状態をいいます。ふくらはぎ（こむら）に起こることが多く、それを「こむら返り」とも言います。その原因には、筋肉疲労や冷えによる血行不良、ミネラル不足などがあります。

特に運動をしていなくても、日常生活の疲れが積み重なって起こったり、また運動しないことでかえって筋肉の血行が悪くなって起こったりします。冷蔵庫にお肉を入れたら硬くなりますよね。筋肉も冷えると硬くなり血行が悪くなります。寝ている時、とくに朝方は気温も下がり、布団から足が出ていたりして冷える上、あまり動かさないで、こむら返りを起こす人がわりと多いようです。

それ以外に、マラソンなど長時間の運動で多量の汗をかいたり、または激しい下痢による脱水状態などで、電解質（カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル）のバランスの崩れにより起こることもあります。

したがって、「足がつる」予防対策としては、適度な運動、ストレッチ、ミネラルなど栄養補給が大切と言えます。

妊娠中の女性も、体重が増加したり、体内のバランスが変わることでよく足がつったりします。

ただ、病気が原因で「足がつる」という症状が起こることもありますので、十分な栄養を補給しているにもかかわらず、頻繁に「足がつる」などの症状がある場合は、病気の可能性も疑う必要があるでしょう。糖尿病、肝硬変、甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、動脈硬化症、下肢静脈瘤、神経系の病気など「足がつる」症状が現れたりします。またお薬の副作用で起こることもありますので、このような疑いのある場合は医療機関での診断を受けることをお勧めします。

ふむふむ、なるほど…



こむら返りの対処法・予防法につきましては裏面をご覧ください

こむら返いの対処法

足がつったときには、まずその筋肉を伸ばすこと。夜中、寝ている時につった場合も、朝まで痛みを引きずらないために、すぐにつった部分の筋肉を伸ばすことをおすすめします。

図①のように、つった足のつま先を手でつかんで足裏が反るように自分の方にゆっくりと引きましょう。こうすることで、収縮したふくらはぎの筋肉を伸ばすことができます。急激に強く引っ張ると肉離れを起こすこともあるので注意してください。手が足先まで届かない場合は、タオルを足裏に引っ掛けて引っ張るとよいでしょう(図②)。



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、ひざの裏をもむ、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。温めるのもおすすめです。

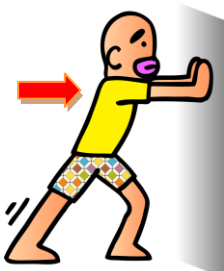
もし、タオルが手元になく、つま先に手が届かない場合、壁につま先を当てて徐々に踵を壁に近づけ、足首を手前に返していくといいよ!



こむら返いの予防法

一度足がつると、何度も繰り返してクセになってしまいがち。そうならないためには、ふだんから足が冷えないように注意するとともに、筋肉の十分なマッサージやストレッチを行うことです。また、足首の運動を行うことも大切。ふくらはぎの筋肉がポンプの役割をして、足の血行を促進してくれる上、むくみの改善にも効果的です。

- ふくらはぎのストレッチ
- 股関節前面のストレッチ
- もも裏のストレッチ
- 足首の運動(かかとあげ・つま先あげ)



壁に手をつけて行うほうが、伸ばしやすい。



脚への血行改善のためには、ふくらはぎだけでなく、腓骨部や股関節周囲のストレッチも行うほうが良い。



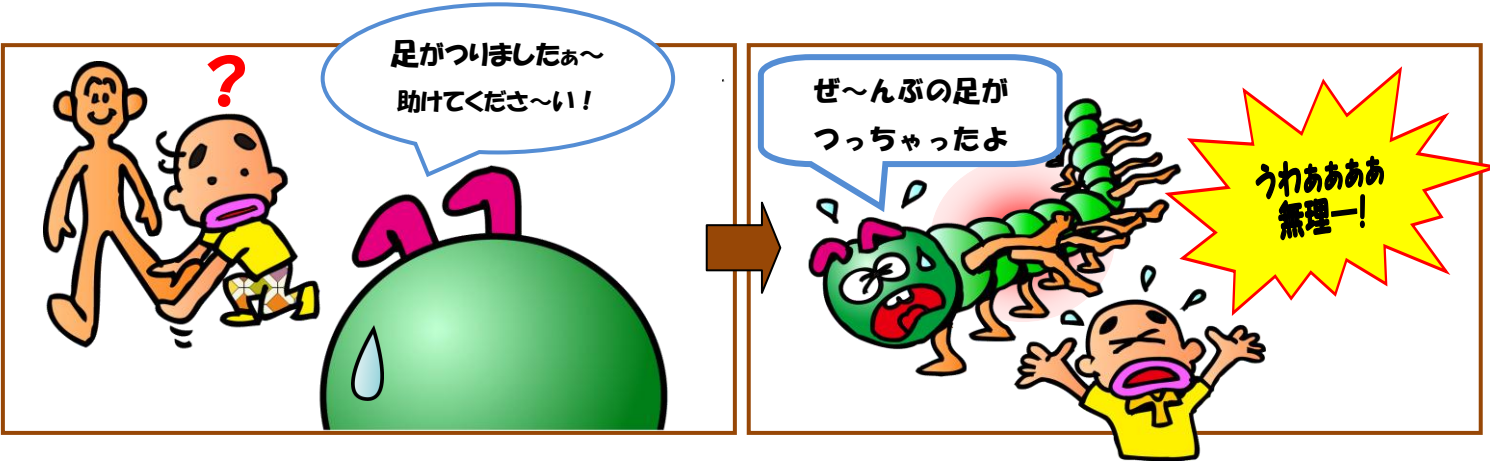
もも裏のストレッチ



足首の運動は、ふくらはぎの筋肉のポンプ作用により、脚の血行を促し、冷えやむくみの改善や予防になる。



「こむら返り」は栄養バランスや水分不足により起こるケースもあるため、栄養や水分補給にも十分注意しましょう。



日本ストレッチング協会