

## ～こむら返りについて～

### <こむら返りとは…>

こむら返りとはふくらはぎの筋肉(腓腹筋)が急激に収縮することにより足がつった状態で、激しい痛みを伴う症状です。こむら返りという症状は、ふくらはぎだけでなく、足首や太もも、土踏まず、指、首、肩など、いろいろなところの筋肉でも起こるのですが、ふくらはぎで起こるケースがもっとも多い症状です。

加齢とともに起こりやすくなり、また男性よりも女性のほうが起こりやすいという特徴があります。



### <こむら返りの原因>

私たちが手で物を握ったり足を上げて歩いたり走ったりできるのは、筋肉を脳からの信号で収縮させ、その筋肉が収縮する力でそれぞれの骨を動かすことによって、自由に身体を動かすことができるのです。つまり脳からの信号で正常に筋肉が収縮することによって、自由に身体を動かすことができるのです。ところがここで筋肉の異常収縮が起こった状態が、こむら返りです。

人の体の細胞内にはカリウムイオンが、また血液中にはナトリウムイオンが多く含まれていますが、筋肉が収縮する時にはそれぞれ細胞外、細胞内へと移動します。スポーツなどで多量の汗をかいたときは電解質(カリウムやナトリウムなど)のバランスが崩れ、この移動がうまくいかず筋肉の異常収縮が起きるのです。

筋肉の異常収縮はスポーツをしている時以外でも普段の日常生活の中でも起こります。特に以下の原因が関係していると思われます。

- ・筋肉の疲労
  - ・運動不足
  - ・水分不足及び体液中の電解質の異常
- また一過性ではなく、頻繁に繰り返し起こる場合には
- ・椎間板ヘルニア、糖尿病、動脈硬化、甲状腺異常などの疾病
  - ・降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤などによる副作用
  - ・妊娠中
- などが考えられます。



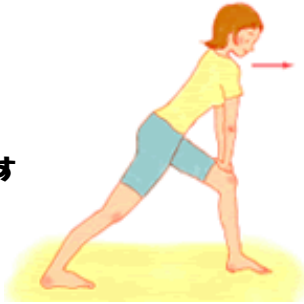
## <こむら返りの予防>

こむら返りの原因の一つとして、ミネラルなどの栄養分の不足があるとされています。偏った食生活をしていると、こむら返りになることも多くなるので、予防のひとつとしてしっかりと栄養素を取り込めるような食事を心がけてください。

こむら返りの予防法・対策法で非常に有効とされているのがストレッチです。足がつるとい症状は筋肉にかなりの疲労が溜まっている場合に起こる可能性が高いです。ストレッチによってこむら返りの出現頻度を抑えることができます。

コツとしては勢いよく伸ばすのではなく、ゆっくりと負荷をかけ、その負荷がかかった状態で一定時間(10秒程)保つということを繰り返すようにしてください。大事なのは時間をかけて負荷を次第に重くし、筋肉を最大限伸ばしてあげることです。

ふくらはぎを伸ばす



1. 片足を大きく前にふみ出し、体重をかけていく
  2. かかとが浮かないようにふくらはぎが伸びているのを感じてキープ
  3. 反対の足も同様に
- ※かかとをしっかり床につけ、ふくらはぎからアキレス腱をよく伸ばす
- ※背筋を伸ばして後ろの体が一直線になるように行う

ふくらはぎ・太ももの裏を伸ばす



1. 床に座り、右足を横に伸ばし、左足は曲げてかかとを右脚の付け根につける
  2. 右手で右足のつま先を持ち、左手で右足の膝をおさえながら上体を伸ばした足の方に倒す
  3. 反対も同様に
- ※つま先を自分の方に引き寄せながらつま先が曲がらない程度に
- ※背中を丸めないで胸を足に近づけるように行う

太ももの内側を伸ばす



1. 両方の足の裏を合わせて座る
  2. 両手でつま先を持ち、股関節まで引き寄せる
  3. 背筋を伸ばしたまま体を前に倒す
- ※できるだけひざが床から離れないように両ひじで内太ももを押しつけるようにする
- ※股関節を痛めないように様子をみながらゆっくり行う

太ももを伸ばす



1. 片足を後ろに折り曲げ、両手でつかむ
  2. お尻の方に引き寄せ足首を上を持ち上げる感じで太ももの前側を伸ばす
  3. 反対の足も同様に
- ※バランスがうまく取れないときは片手を壁につけて、片手で同じ側の足首を持って行う