



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

連日の酷暑で、身体がつらい日々を送られているかと思います。自分でも気づかぬうちに熱中症になってしまうこともありますので、喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をして、身近な所に温度計を置いて、まめに室温を確認するようにして下さい。

## こむら返りについて

筋肉内には収縮をコントロールする装置があり、過剰な収縮が起きない仕組みになっています。この仕組みがうまく働かないと、けいれんが起きます。指や太もも、腹筋、背筋などにも起きますが、最も多く起きるのがふくらはぎで、これが「こむら返り」と呼ばれます。

こむら返りには、

- ① 激しいスポーツによる筋肉疲労によって起きるもの
- ② 大量の汗をかくことにより、体内の電解質が失われて起きるもの
- ③ 糖尿病や肝硬変、動脈硬化、椎間板ヘルニア、甲状腺疾患などの病気に関連して起きるもの
- ④ 降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤など薬の副作用によって起きるもの
- ⑤ 仰向けに寝ていてふとんの重みでつま先が長時間伸びた状態によって起きるもの
- ⑥ 冷えによって起きるもの

があります。

症状は、軽いものから激しいものまで、また数秒間のものから数分続くものまで様々です。一度起こるとクセになって繰り返すことがよくあります。

応急的な対処法としては、足の先を手でつかんで足首を反らし、足首がつま先立ちの形にならないようにすることです。

軽い運動や、寝る前のストレッチ、足浴などをすると予防に効果があります。また、寝ている間にふくらはぎが冷えないよう、膝までの長さの靴下を履いて寝ることも効果的です。

スポーツ飲料や梅干しなどアルカリ性の食べ物などを取ることも予防につながります。



寝る体勢としては上記⑤の原因を避けるために仰向けより、側臥位(横向け)になって寝た方が良いでしょう。

2015年2月22日(日)読売新聞「からだの質問箱」参照・引用