

こむら返り

夏時間も終わり、スポーツの秋となりました。

クリスマス、お正月、イースターも終わり、暑い夏も過ぎ、運動を始めやすい季節です。慣れない運動を急に頑張ると、足がつりやすくなったり、怪我をしやすくなったりするのでしっかり運動前後のケアを忘れないようにしてください。

英語ではこむら返りの事を“Cramp”と言います。こむら返りは通常ふくらはぎ、足、つま先などの筋肉が痙攣することによりおきます。こむら返りが起きている時は筋肉が緊張し硬くなりその症状が静まるまでは居ても立っても居られないことは、みなさん経験済みだと思います。

全員こむら返り体質

こむら返りは性別、年齢にかかわらずどなたでも経験されたことがあると思います。60歳以上の3人に1人、80歳以上では2人に1人の方が悩まされています。特に、睡眠中に急激なふくらはぎの痛みで起きるといふご年配のかたも多くお見かけします。ですが、妊婦さんや、運動選手でさえも長時間にわたる過酷な運動後にはなりやすいと言われていています。

原因

最も多い理由は、(慣れていない)運動不足です。普段使わない筋肉を使うことによりその箇所に乳酸が凝縮し緊張、痙攣を起こします。運動不足だけではなく、長時間慣れない同じ姿勢を取っていたり、脱水状態が続いたりしても攣りやすくなります。

治療法

通常のコむら返りは数分から10分以内で治ります。

攣っている箇所を強くマッサージし、つま先をご自身側に向ける姿勢を取ってください。

温める

予防法

脱水症状を防ぐため水分をたくさん摂取してください。

- ・ 内服薬
マグネシウムサプリメント
漢方薬
アセトアミノフェン（パナドール®）など
- ・ 寝具
足元に布団を重ねない
足首の下に枕、クッションなどを置き足を高くして寝る
- ・ つま先を上下げするストレッチ運動
定期的に行い、就寝前にすると効果が現れます。

しかし、動脈硬化や、甲状腺の病気、利尿剤、コレステロール、血圧の薬などから筋肉がつりやすくなることもあります。症状が続く場合はかかりつけ医にご相談されることをお勧めします。