

# 夏場に多い!?!?こむら返りについて

寝ている最中に「突然ふくらはぎがつつた!」という経験、みなさんも一度はありますよね?  
睡眠中だけでなく、ゴルフや水泳、山登りなど運動中にも起こるこむら返り。その原因と予防対策は??



## こむら返りとは?

こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が異常に緊張して硬く収縮し、痙攣(けいれん)を起こした状態のことを言います。  
”こむら”とは”ふくらはぎ”のことで、ふくらはぎの後ろにある筋肉(腓腹筋【ひふくきん】)の腓【こむら】がひっくり返るような痛み起こすことから、**こむら返り**とされています。

## 原因

こむら返りが起こる原因には、次のようなものが挙げられます。

- ミネラルと水分不足
- 冷え
- 運動不足
- 筋肉の疲労
- お酒の飲み過ぎ

### ●夏の主な原因は、ミネラル不足

夏に起こるこむら返りの主な原因に、**体内のミネラル(電解質)不足**が挙げられます。そもそも、ミネラル(マグネシウム・カリウムなど)は、筋肉の伸縮を行う上で欠かせない要素の一つです。

汗をかくこの時期は、発汗によって体内の水分やミネラルが失われて身体が**脱水状態**となるため、こむら返りが起こりやすくなります。

### ●意外と疲れている筋肉

**運動中**や**睡眠時**に足がつる原因には、発汗による脱水状態のほかに、**筋疲労**が挙げられます。

筋肉内に疲労物質が溜まってくると、血流が悪くなり筋肉が硬くなります。この硬くなった筋肉をそのまま動かそうとすると、伸縮が上手く行かないため、こむら返りを起こしてしまいます。これは、睡眠中に起こすこむら返りに特に当てはまります。

### ●冷やし過ぎに気を付けましょう

暑いからといって、身体の冷やし過ぎにも要注意です。冷房による**冷え**はもちろん、**アルコールの摂りすぎ**も体内からの冷えを招いてしまいます。

またアルコールには**利尿作用**があるため、飲み過ぎてトイレが近くなると、尿からミネラル(特にカリウム)が排出されてしまうため、こむら返りが起こりやすくなります。



## staff room

体力を消耗しやすいこの季節  
これを食べればパワーアップ! ということで  
今回のテーマは「**私のパワーフード!**」



### ★石岡 俊祐

やはり「パワー」＝「肉」です! 夏場は胃腸も考えて余分な脂肪を少なくするため牛ヒレや鶏のむね肉などを多めにとるようにしています。唐辛子やワサビなどの辛いものと合わせれば食欲も増進しますね。

### ★向後 ひとみ

昔から食欲がない時でも「納豆ごはん」だけは食べられました。最近、ゆずポン酢をかけて食べるのがマイブームです。

### ★塩原 祐太

「酢飯」です。疲れがたまると、酸味のあるものが無性に食べたくなるので、この時期は酢飯で食欲をキープしています!

### ★内堀 真樹

ほぼ毎日、トマトを食べています。トマトの酸味がスッキリした気分になって、元気になります!

## 予防と対策



### ●食事による予防

こむら返りを予防する栄養素として重要なのが**ミネラル**。体内では合成できないので、食事から意識して摂ることが大切です。

#### 【筋肉の収縮に大切なミネラル】

- ・マグネシウム・・・アーモンド、玄米
- ・カルシウム・・・小魚、乳製品
- ・カリウム・・・海藻類、豆類、バナナ 等...



スポーツドリンクや麦茶などのミネラルを含んだ水分もこまめに補給しましょう!

### ●睡眠時の予防

睡眠中のこむら返りを防ぐには、就寝前の**温め&水分補給**がオススメです。入浴や足湯などでふくらはぎを温めて、脚の血行を促してあげましょう。入浴中のマッサージも効果的です。

また脱水の予防として、就寝前にコップ1杯の水や麦茶を飲むことをオススメします。

### ●運動時の予防

運動を始める前の準備体操やストレッチは入念に行いましょう。発汗で筋肉が疲れやすくなる夏は、運動後のマッサージ・アイシングで疲れた筋肉を労わってあげてください。

### ■対処法

こむら返りが起こったら、**足の親指**をゆっくり体側に引っ張りましょう。そうすることで、痙攣したふくらはぎを伸ばすことができます。

また、足の裏や土踏まずをもみほぐすのも効果的です。

温めたりマッサージをして血行をよくするとより痛みが和らぎます。

### ★お知らせ★

8月も休みなく、平常どおり診療致します。

・診療時間変更のお知らせ・

8月11日(月)・12(火)

【受付時間】9:30~18:30(昼休みなし)

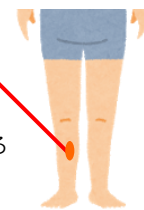


## ~知っ得★ツボ知識~

今回は【こむら返り予防】のツボ

★場所★ ふくらはぎの中央、筋肉の分かれ目のところ  
【こむら返りの特効穴とされるツボです】

しょうざん  
承山



### ●編集後記●

夏の風物詩「花火大会」に行ってきました♪  
盛大な連続花火と胸に響く音はやはりいいですね!  
最後にやわらかく散っていく花火に日本の「美」を感じました。  
内堀 真樹

