

足がつるのはなぜ？

No. 79



痛ーい！
足がつったー

夜中に突然足がつって(指やふくらはぎ)飛び起きたり、また朝までその痛みが残っていたりした経験がおありかと思います。

「足がつる」症状とは。。。。

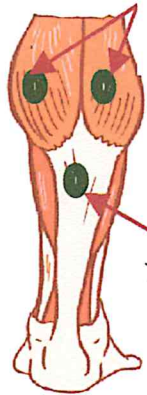
足の筋肉が突然強い痛みとともに、収縮・ケイレンを起すものです。(筋肉が縮んで伸びなくなった状態)とくに多いのがふくらはぎにある「**ひ腹筋**」という筋肉(こむら)の収縮・ケイレンで、「こむら返り」といいます。

ひ腹筋
(こむら)

前頸骨筋



アキレス腱



太ももや腹筋、首、足の裏などの筋肉もケイレンがおこることがあります。

大成会 広報室

夜中に足のつる原因とは



- 1、多くは筋肉の疲れ。(日常生活において、筋肉が疲れすぎて、神経系統との連携がうまくとれない)
- 2、足の筋肉を通常と違った使い方をした時。(急に筋肉に力を入れた時、急に運動した時など)
- 3、筋肉の血行不良(冷えなどによる)
- 4、水分やミネラル不足(筋肉収縮の時に必要なカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのミネラル)
- 5、多量の発汗や脱水症状(下痢、嘔吐)などで電解質(ナトリウム、カリウムなど)のバランスが崩れた時。(体は電解質を使って神経や筋肉の機能を調節します)
- 6、降圧剤やホルモン剤などの薬剤も関係することがあります。



頻繁に足がつる場合はご用心！

椎間板ヘルニアや糖尿病、カルシウムやマグネシウム不足、動脈硬化が原因となる場合がありますので原因を調べてもらいましょう。

足がつる[予防法]



- 1、ミネラルが不足しないようにしましょう。
野菜や果物、牛乳、海藻類などを十分に摂りましょう。
- 2、ビタミン B₁やタウリンを摂取しましょう。
(疲れを取ったり、疲れにくい体質をつくります)
卵、豚肉、牛乳、豆類やイカ、タコなど
- 3、運動するときは準備体操と水分、ミネラルの補給をしましょう。
- 4、筋肉を冷やさないようにしましょう。
(冷えは筋肉の血行不良を起し、末梢神経に異常をきたします)
- 5、糖尿病があるか確認しましょう。

もし足がつってしまったら。。。。



ふくらはぎがつったときは、
(つった部分の筋肉を伸ばすことです。)

★つったほうの足先を手でそり返しましょう。(筋肉を伸ばす事が出来ます)

痛みが和らいできたら、ふくらはぎををマッサージしたり足首を回したりして血行をよくしましょう。

★つったほうの足を後ろに引いて立ちアキレス腱をのばす姿勢にしましょう。

★足を暖めましょう。

足がつった時、無理に筋肉を伸ばすと肉離れになることがありますので、ご注意ください。