

こむらがえりで困っている方へ

“足がつる”と表現される“こむらがえり”は、主にふくらはぎにおこる筋肉けいれんの総称で、自分の意志とは無関係に筋肉が持続的な攣縮れんしゆくを起こし、多くは激しい痛みを伴います。ふくらはぎの筋肉に起こることが多いですが、そのほか足の裏・趾・太ももなどでも起こります。睡眠中（明け方に多い）に見られるほか、激しい運動中や筋肉を使い過ぎた後にも見られます。

こむらがえりの原因

- **筋肉の疲労**
長時間の立ち仕事や歩行後に筋肉が疲れすぎて痙攣を起こすことがあります。
- **水分不足**
体内の水分が不足すると筋肉の収縮がスムーズに行われなくなり、痙攣を引き起こしやすくなります。
- **電解質のバランスの乱れ**
特にカリウムやマグネシウムが不足すると、筋肉の異常な収縮が起こりやすくなります。
- **血行不良**
加齢に伴う血行不良や寝ている姿勢が原因で血流が滞ると、痙攣が起こりやすくなります。



起こった時の対策

- **足をのばす**
こむらがえりが起こった場合、まずは足を伸ばして指先を引っ張り、筋肉を伸ばすようにしましょう。これで筋肉が緩んで痛みが軽くなります。
- **マッサージ**
こむらがえりが起こった部位を優しくマッサージすることで血行を促進し、筋肉の緊張を和らげます。
- **温める**
温かいタオルやカイロを使って痙攣を起こした筋肉を温めることで筋肉の緊張がほぐれ、痛みが和らぎます。
- **足を動かす**
軽く足を動かして血流を促進しましょう。足首を回したりすると効果的です。

こむらがえりの予防策



- **適切な水分補給**
こむらがえりを防ぐためには十分な水分を取ることが大切です。特に暑い季節や運動後には意識的に水分を補給しましょう。
- **バランスの取れた食事**
カリウムやマグネシウムを豊富に含む食品を積極的に摂りましょう。
例：バナナ、ほうれん草、ナッツなど
- **適度な運動**
筋肉の柔軟性を保つために軽いストレッチやウォーキングを日常的に行いましょう。特に就寝前に軽いストレッチをすることで筋肉をリラックスさせ、夜間のこむらがえりを防げます。
- **快適な寝姿勢と環境**
枕や布団の高さを調整し、足を少し高く保つことをお勧めします。

最後にひとこと

こむらがえりは高齢者に多い症状ですが日常的な予防策を取り入れることで防ぐことが可能です。

また、**補助的にサポーターを使用することもオススメです。**

サポーターは筋肉を温めることで血行を促して筋肉の柔軟性を保つことができます。特に寒い環境など筋肉が冷えることがこむらがえりの原因になることがあるため、保温が効果的です。他の予防策と併用すると良いでしょう。

サポーター選びのポイント

- 保温効果があるもの
- 通気性が良い
- 適度な圧迫で締め付けすぎない
- 適度にフィットし、動きやすい

▶ **ふくらはぎ全体を包みこむタイプ**

