



こむらがえり・足がつる

『こむらがえり』とはふくらはぎの筋肉の疼痛性けいれんのことを言います。疲労時やスポーツ中に起こりやすい一時的な症状で、筋肉を伸ばしてあげると治ることが多いです。足の趾先がこむらがえりのようになることもあります。これは前脛骨筋(すねの部分の筋肉)の過度の緊張による使いすぎや疲労によって筋肉中に疲労物質がたまって硬化し、神経マヒを起こす現象をいいます。



疲労の度合いによりますが、うち足であれば関節が変位しているためその誤差を筋肉でカバーしようとして筋肉を必要以上に使うこともこむらがえりを起こしやすい原因のひとつです。

過度のスポーツをしていても起こりやすい人とそうでない人がいます。とりわけスポーツをしない人も起こる時があります。そのひとつには、栄養面でのカルシウム・マグネシウム・ミネラル・ビタミンやたんぱく質などの栄養学的な面から出てくることもあるでしょうが、うち足などからくる足の歪みなど、筋肉のアンバランスによっても起こりやすいといえます。

また、下肢の血液の流れが悪くなってしまうと筋肉内の酸素自体の欠乏がおり、老廃物の蓄積や電解質のアンバランスでもこむらがえりを起こしやすくなります。

『足がつる』という現象、脚や足、趾先がつるといってもこむらがえりと同じ原理です。

こむらがえり改善法

1. 足の力を抜いて、片手で痙攣している足の膝を押さえる。
2. もう一方の手で足の5本指全部を上体に向かってゆっくり曲げます。
3. ふくらはぎの筋がジワッと伸びていることを確認します。

以上のようにおこなえば、ふくらはぎの痙攣は比較的早くおさまるはずです。

