

クリニクレポート

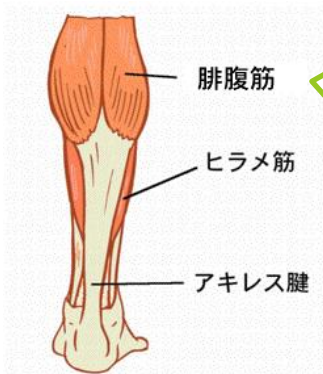
今月の話題:こむら返り

睡眠中に、ふくらはぎを襲う激痛、足がつる「こむら返り」を経験したことはありませんか？
ふくらはぎ(腓腹筋)に起こることが多く、「腓(こむら)がえり」とも言われていますが、指や首や肩などにも起こります。今回は、この「こむら返り」をレポートします。



「こむら返り」を起こす原因

人間の身体は、筋肉の収縮と弛緩を調節することによってバランスのとれた動きをします。この仕組みの中で起きる筋肉の異常収縮が「こむら返り」です。



平常の筋肉の収縮

脳から筋肉に信号が送られ腓腹筋が収縮する



腓腹筋のセンサーが筋肉の収縮を感じて脳に伝える



どのくらい収縮するか、弛緩するかを決める

腓腹筋のセンサーが何らかの理由(筋肉が長時間緊張している場合、足の温度が低下している場合など)で働かない場合に「こむら返り」が起きる



夜中にこむら返りを起こしやすい理由

- 足の血行が低下しており腓腹筋のセンサーが働きにくい
- 睡眠中は足先を伸ばしていることが多く、その状態でふくらはぎが収縮しても、収縮の程度が少ないため腓腹筋のセンサーが感知しにくい

「こむら返り」を起こす要因

- ◆ 筋肉疲労
- ◆ 冷えなどによる血行不良
- ◆ ミネラルのバランスが崩れる(発汗や下痢など)
- しびれやむくみなどがある場合は他の病気も考えられますので受診をお勧めします。

「こむら返り」の予防

- ◆ 普段から運動習慣を身につける
- ◆ 運動前後や寝る前にストレッチをして筋肉をほぐす
- ◆ 靴下やレッグウォーマーなどで膝から下の冷えを予防する
- ◆ 普段から栄養のバランスや水分摂取を心掛ける

「こむら返り」の対策

足先を太腿の方へ引っ張る
(アキレス腱を伸ばすことを意識する)

