



今回のテーマ

こむら返り



こむら返りとは？

筋肉が異常に収縮して、痙攣（けいれん）を起こすことです。

「足がつる」とも言いますね。

「こむら」とはふくらはぎを意味し、名の通りふくらはぎに起こることが多いです。

しかし、指や足の裏など体の様々な部位で起こります。

運動中や就寝中に起こりやすく強い痛みがでますが、一過性のものが多いです。

しかし、何度も続くようだったり長い間痛みが続くようなら他の原因も考えられるので、早めに受診しましょう。



なぜ起こるのか？

こむら返りが起こる原因ははっきりとはわかっていませんが

以下のものが関係していると考えられています。

①筋肉の疲労・働きの低下

ふくらはぎなどの筋肉は過剰に伸びたり縮んだりすると、無理な動きによって痛めてしまいます。

それを防ぐため、伸びすぎを防ぐ筋紡錘（きんぼうすい）と縮みすぎを防ぐ腱紡錘（けんぼうすい）の2つのセンサーが備わっています。

筋肉の疲労や働きの低下によって腱紡錘のセンサーがうまく機能しないと、筋肉が異常に収縮し、こむら返りを起こしてしまいます。

②ミネラル不足

ミネラルは筋肉や神経の働きに大きく関わっており、これらが不足すると筋肉の働きに異常が生じやすくなります。

運動中や就寝中の発汗による脱水や、冷えによる血行不良によってミネラル不足になりこむら返りが起こります。

- ・カルシウムとカリウム → 筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする
- ・マグネシウム → 収縮した筋肉を弛緩させる

マグネシウムが
特に重要！！

～妊婦さんも気を付けて～
妊娠中は冷えや血行不良に
こむら返りが起こりやすくなります。



こむら返りを予防しよう！



- 運動の前後はしっかりとストレッチを行う
- 入浴後や就寝前などの空いた時間には軽くふくらはぎをマッサージ
- 運動中や就寝前には水分補給(運動中はミネラルや塩分が入ったものを)
- 体を冷やさない(冬場は湯船に浸かって、体を芯から温めましょう)
- ミネラルをしっかり取る
(特に筋肉の働きに関わりのあるカルシウムやカリウム、マグネシウムを)



～ミネラルを多く含む食材～

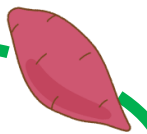
カルシウム

- ・乳製品(牛乳やチーズなど)
- ・大豆製品(豆腐、納豆など)
- ・魚介類
(特に骨ごと食べられる魚に多い)



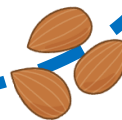
カリウム

- ・イモ類(長芋やさつまいもなど)
- ・果物(バナナやキウイなど)



マグネシウム

- ・種実類(アーモンドなど)
- ・海藻類(わかめ、ひじきなど)
- ・大豆製品(豆腐、納豆など)
- ・魚介類



急なこむら返りには

- 患部を伸ばす・・・ふくらはぎの場合、足の指を持ち、体の方へと引き寄せて伸ばす
壁に足の裏を押し付けて、ふくらはぎを伸ばしてもOK
※一気にのばそうとせず、無理せずゆっくり行うようにしましょう。
- 患部をお湯や蒸しタオルで温める

～症状が長く続いたり、気になったりする場合は、病院へ受診しましょう～

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアアス コスモ薬局グループ 担当栄養士：竹林

