

こむら返りとは

突然足のふくらはぎの筋肉（腓腹筋）が痙攣し強い痛みを伴う状態のことをいいます。ふくらはぎだけではなく、足首や太もも、土踏まず、指、首、肩などの急激な筋肉の収縮によって起こるのですが、ふくらはぎで起こるケースがもっとも多く、高齢化とともに起こりやすくなります。男性よりも女性の方が起こりやすいという特長があり、夜寝ているときや、ゴルフや水泳などスポーツをしているときに起こりやすく、ともに症状にそれほどの違いはありません。スポーツや日常生活中に起こる場合は一過性で症状が治まれば元の状態に戻ります。就寝中に起こるものは、一度起こると繰り返す傾向があるので注意が必要です。

寝る前などに軽くストレッチやマッサージをして筋肉を伸ばしておくことも有効な予防法になります。

こむら返りの予防

こむら返りの原因は、運動不足や普段と違う筋肉の動かし方をしたり、からだ（筋肉）を冷やしたことにより血行が悪くなるなどさまざまです。

外食が多い、偏食をする方は食生活を見直す。

普段から疲れをためない、ミネラルや水分を十分に摂る。

寝る前にお風呂に浸かってからだをしっかり温める。

ふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチなどを心がける

など

こむら返りが起きたら

- 足の筋肉が縮んだまま伸びなくなっています。足を伸ばした状態でつま先を掴み、手前に引き寄せしっかりと筋肉を伸ばしましょう。ゆっくりと伸ばすことが大切です。
- 足をお湯につけて温めたり、マッサージで血液の巡りをよくするのも効果的です。

