

みなさんこんにちは。早いもので今年も折り返し地点となりました。日に日に暑さが厳しくなっていますので、どうかご自愛ください。過日、『こむら返りの原因と対処法。夏バテ予防健康体操。』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【こむら返りとは？】

- ・「足がつる」と表現される筋肉のけいれんの総称
- ・主にふくらはぎや足の裏に起こることが多い
- ・多くは激しい痛みを伴う
- ・夜間の就寝中に多い

【こむら返りの原因】

- ・水分不足
- ・カリウムやカルシウム、マグネシウムなどの電解質（ミネラル）以上や不足
- ・糖尿病などの代謝疾患や薬による影響
- ・血流障害
- ・足やお尻の機能（筋力）低下

【足の機能（筋力）低下】

- ・足のアーチ構造のつぶれにより、足元が不安定
 - 立つ、歩くなどの時にふくらはぎの筋肉が頑張りすぎる
 - ふくらはぎに負担がかかり疲れてしまう
 - こむら返り「足がつる」

【対処法】 インソールやタオルギャザー

【お尻の機能（筋力）低下】

- ・お尻の筋肉（中・大臀筋）の筋力低下
 - バランス能力が低下し、ふくらはぎの筋肉で頑張って踏ん張ってしまう
 - ふくらはぎに負担がかかり疲れてしまう
 - こむら返り「足がつる」
- 【対処法】筋力トレーニング

【こむら返りの対処法】

- 食事療法や水分補給
 - ・カリウムやカルシウムを意識した食事をとる
 - ・水分をこまめに摂取する。寝る前後に1杯飲む
- 血流障害
 - ・なるべく軽い布団を使う
 - ・冷房の風邪を直接当たらないようにする
- ストレッチ
 - ・反動を付けずに、適度に筋肉が伸びるのを感じた所で、息をゆっくり吐きながら、20秒間停止する ×3～4回
- 薬物療法
 - ・即効性があると言われる漢方薬（芍薬甘草湯）
 - ・ビタミンEが効果的と言われる

【やってはいけない対処法】

- 無理やりのぼしたり、強くマッサージする
 - 筋肉を傷めてしまう可能性がある
- 冷やす（逆に温めた方がいい）
 - 筋が硬くなり逆にこむら返りを起こす可能性がある
 - 寝る1時間ほど前に入浴する



夏バテ予防健康体操風景



★最後に

今回の、「こむら返りの原因と対処法。夏バテ予防健康体操。」はいかがでしたでしょうか？暑い日が続いていますが、水分補給をしっかりとし熱中症に気をつけて過ごされてくださいね

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 9月病について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>