

健康一口豆だより

2012年1月号

こむら返りの原因と対処法

こむら返りは脚の筋肉がけいれんを起こし、激しい痛みに襲われる症で、いわゆる「脚がつた」状態をいいます。

こむら返りが起きたら、起きた箇所を伸ばしつつ、優しくさすってあげるとじきに痛みが引いていきます。

こむら返りの一番大きな原因は慢性の運動不足です。

こむら返りの「こむら」とはふくらはぎのことで、ここの筋肉は動かさないと硬くなっていきます。

それを急に動かそうとするとけいれんが起きるのです。

対処法としては、寝る前に何度もふくらはぎを伸ばしてきます。

カルシウムやマグネシウムが足りないと起きやすくなるので大豆やひじき、小魚などを食べましょう。

妊婦さんにこむら返りがよく起きるのは、妊娠しているためカルシウムやマグネシウムが不足がちになるからです。

Jリーグ柏レイソルでチームドクターを務めていた平石医師は、カルシウムとマグネシウムの補給にすりゴマが一番、と考えているそうです。

サッカーの中継などを見ていると試合中に脚がつっている選手がたまにいますよね。

鍛えているサッカー選手でも、過密スケジュールやハードな試合などで体内のカルシウムやマグネシウムが足りなくなると脚がつるのです。

そうした不調を予防するため、平石医師は選手に日頃からすりゴマをたくさん食べるようにアドバイスしていました。

その他の食品では、血行を良くするショウガが効果的です。

ひんぱんにこむら返りが起きるようなら、別の病気が原因になっている場合があります。

- ・ 椎間板ヘルニアや糖尿病、動脈硬化による血液循環不良
- ・ 肝臓病や脊椎・腰椎の異常による神経疾患

といったことが考えられるので、医療機関で全身の神経診察、血液検査を一度受けておくと安心です。

当院ではこむら返りの漢方薬・OS1も用意しております。院長まで御相談下さい。

(医) 創建会企画部