

## 足がつる(こむら返り)

明けましておめでとうございます。本年もひらの鍼灸整骨院をどうぞよろしくお願いいたします。

「こむら返り」とは本来、「ふくらはぎがつった状態」を指しますが、今では腹筋や腕の筋肉がつった状態でも「こむら返り」と言っています。今回はスポーツ活動中や就寝中に足がつる要因や対処法について紹介します。

### 脱水

特に夏場の多量の発汗によって電解質が失われていきます。また、発汗やのどの渇きがなくても脱水が始まっていることはあります。体調不良で下痢の時にも脱水状態になるので『OS-1』などでしっかりと水分と電解質の補給をしましょう。

### 冷え

実際に体が「冷え」ている状態と、「冷え性」と呼ばれる人がいます。特に「冷え性」というのは自律神経の働きが低下している状態です。自律神経に働きかけるために温水で温めた後に水で冷やすということを繰り返す『**温熱交代浴**』をオススメします。また、『お灸』なども効果的です。

### 疲労

疲労が溜まってくると、筋肉が硬くなり、血液の循環も悪くなるため筋肉も酸欠状態に陥ります。日頃から体のケアやストレッチを行い、筋肉をいい状態に保ちましょう。『**酸素カプセル**』も疲労回復に効果的です。

### 緊張 プレッシャー

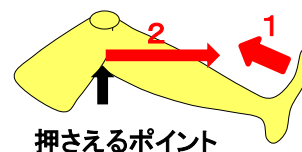
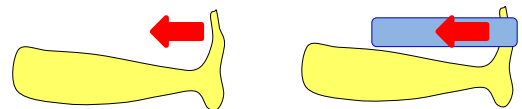
特にスポーツ選手に見られ、興奮したときに出るアドレナリンが筋肉の状況を変えてしまうことはあります。そしてつってしまった場合にはまずつった原因となりうる環境や脱水などにアプローチしていき、そこに問題がなければ他の要因について除外していく作業が必要になります。

## こむら返り

## もしも、足がつってしまったら...

💡 つってしまう部位でも特に多いふくらはぎの対処法を紹介します。

- ① 膝を伸ばした状態で手を使って足首を反らせる。  
(手が届かない場合はタオルをひっかけて引っ張る)
- ② ①の状態がつかれば、膝の真裏を押さえて膝を曲げ、足首を反らせた状態でそこからゆっくり膝を伸ばす。
- ③ 痛くて膝も伸ばせないときは、まず足の指から伸ばしたり、回したりする。



「こむら返り」は糖尿病や肝硬変など病的要因からなる場合もありますが、まずは身近にできるところからアプローチしていきましょう。しっかり栄養、電解質を摂ってコンディションを整えることで予防につながっていきます。