

「あっ、イタタタ…」



こむら返りについて考える

こむら返りは、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して、痙攣を起こすことで起こります。「こむら」は、ふくらはぎのことを指します。ふくらはぎに多く起こりますが足の裏や指、太ももなど体のどこでも起こります。運動中や就寝中に多く起こり強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数分間でおさまります。

こむら返りの原因

ふくらはぎなどの筋肉は過剰に伸びたり、収縮したりするのを防ぐために2つのセンサーが備わっています。縮みすぎを防ぐのが腱紡錘(けんぼうすい)というセンサーです。この腱紡錘の働きが低下するとこむら返りが起こります。腱紡錘の働きの低下の原因には、カルシウム・カリウム・マグネシウムなどの電解質の不足が考えられています。カルシウムとカリウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。この2つの電解質を調整しているのがマグネシウムです。特にマグネシウムの不足は、腱紡錘の働きに大きな影響をあたえるので重要です。

こむら返りが起きた時の対処法

まずは収縮した筋肉を伸ばします。こむら返りになった足の膝を伸ばし、つま先をつかんでゆっくりと手前に引き寄せます。届きにくいような時はタオルなどを使って引っ張ります。サポートしてくれる人がいる時は、つま先を足裏から脛のほうに押ししてもらいましょう。

こむら返りに使われる薬

こむら返りに使われる薬には、筋肉の緊張を緩める筋弛緩剤や抗けいれん剤がありますが、とりわけよく使われるのが、漢方薬の芍薬甘草湯です。効果を発揮するまでの時間は平均6分であったとの報告もありますが、10分くらいで効いてくるので即効性があります。こむら返りが起きたらすぐに飲むように枕もとに水と一緒に置いておくことをおすすめします。



こむら返りを起こさない予防法

① ふくらはぎを温めて冷えを防ぐ

ふくらはぎは、「第二の心臓」とも呼ばれ全身の血行を巡らす大切な役割を担っています。ふくらはぎが冷えると血行不良を引き起こし、こむら返りが起きる要因となります。使い捨てカイロやレッグウォーマーで温める方法もあります。入浴も冷えの解消や血行の促進に効果的です。

② 適度な運動とストレッチを行う

ウォーキングやジョギングなど軽い運動に取り組むことで、筋肉量の低下の予防と足の血行の促進が見込めます。ふくらはぎを定期的に伸ばすストレッチもお勧めです。やり方は以下の通りです。

- ① 壁に向かって立ち、手が壁に触れるまで腕を伸ばします。
- ② まっすぐに立ち、足が床に平らになっていることを確認します。
- ③ ふくらはぎの筋肉が伸びるのを感じるまで、手を壁に押し付けながら前傾し、2~3秒間保持します。
- ④ 再びまっすぐ立ちます。
- ⑤ 1日3回位を目安に行い、けいれんの回数が減ったら1日1~2回に減らしていく。



裏面へつづく

お薬のことや健康のことでお困りがありましたらご相談ください。

つづき こむら返りを起こさない予防法

① 十分な水分補給を心がける

水分は新陳代謝を促し、体内の老廃物を排出します。こまめな水分補給をして下さい。就寝中は、コップ1杯分の汗をかきといわれているため、寝る前に常温のスポーツドリンクをコップ1杯飲むようにしましょう。

② 筋肉の働きに関係するミネラルを摂取する

マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが不足すると筋肉の正常な働きが阻害されます。食事内容に気を配りましょう。



- マグネシウムの多い食品：あさり・わかめ・しらす干し・ほうれん草・豆腐・切干大根・あさり
 カルシウムの多い食品：小松菜・チンゲンサイ・牛乳・ヨーグルト・豆腐
 カリウムの多い食品：切干大根・小松菜・バナナ・干し柿・ドライトマト



こむら返り対策レシピ

栄養士

あさりと春キャベツのバターしょうゆ蒸し

2〜3人分

- 春キャベツ … 1/2玉
- あさり … 200g
- しょうゆ … 小さじ1杯
- 酒 … 大さじ2杯
- バター … 20g

《下ごしらえ》
あさは砂出しをします。

《作り方》

- ① 春キャベツは固い芯の部分を取り除き、ざく切りに。
- ② フライパンにあさり・春キャベツ・酒を入れ、フタをして中火で5分ほど加熱します。
- ③ あさりの口が開いたらバター・しょうゆを加えます。全体を混ぜ合わせて器に盛ります。



ほうれん草としらすのおひたし

3〜4人分

- ① ほうれん草をたっぷりのお湯でサッとゆでます。冷水にとり、水気を切ります。
 - ② Aの調味料を合わせて①のほうれん草と合わせ、しらすを加えて和えたら完成です。
- ◎ほうれん草→モロヘイヤや小松菜に変更可。モロヘイヤもマグネシウムを多く含みます。小松菜にする事でカルシウム補給レシピに。

- ほうれん草 … 1束
- 釜揚げしらす … 15g
- A { 砂糖 … 小さじ2杯
- しょうゆ … 大さじ1杯
- ごま油 … 大さじ1杯

スーパーなどで惣菜を選ぶ時は、「ヒジキと大豆の煮物」「納豆」「揚げ出し豆腐」などおやつは「小魚アーモンド」などはいかがでしょうか？

