

辛いこむら返りは予防しよう

今年も残りわずか、本格的に寒くなってきましたね。今シーズンは例年より寒いとの噂がありますが・・・。寒くなってくると患者さんから頻繁に相談される「こむら返り」。今回はこむら返りについてのお話です。

こむら返りはなぜ起こる？

こむら返りとは筋肉が過剰に収縮した状態です。人間の身体には筋肉や腱を守るため、過剰に筋肉が収縮し過ぎても緩めようとする働きが備わっています。「腱紡錘」という器官がこの働きを担っています。腱紡錘が上手く機能しないと、こむら返りが起きてしまうと言われていています。

それではなぜこの働きが低下してしまうのでしょうか。主な原因は電解質の異常と考えられています。電解質は神経と腱紡錘の間の情報伝達のために必要です。電解質のバランスが崩れてしまうと情報伝達が上手くいかず、腱紡錘の働きが低下してしまいます。その結果筋肉が異常に収縮してしまう状態となると考えられています。

電解質の異常を起こしにくくすることでこむら返りはある程度予防出来ます。疲労、冷え、脱水、栄養の偏りなどで電解質異常は起こりやすいとされています。主な予防策として

①ストレッチ

ふくらはぎの筋肉→アキレス腱伸ばし
脛の筋肉→正座やつま先トントン
など硬くなっている筋肉を伸ばすようにしましょう。

②保温

温めることで血流が改善し、電解質の流れを改善します。

③栄養

マグネシウム（海藻 豆類）
カルシウム（乳製品 小魚）
水分補給
などが重要とされています。



一度こむら返りが起こるとなかなか改善させるのは難しいです。だからこそ予防をしっかりしてツライこむら返りが起こらないようにしていきましょう。