

## 『こむら返り』

運動時や睡眠中に突然足がつる「こむら返り」。「こむら」とは、ふくらはぎのことで、その名のとおりふくらはぎに多く起こりますが、足の裏や太ももなどにも発生します。筋肉が収縮したままになり、激しい痛みを伴います。

- 【原因】
- 1、発汗や下痢などによって電解質（カルシウム、カリウムなど）のバランスが乱れる。睡眠時は汗をかいて脱水傾向にあるので、こむら返りを来たしやすい。
  - 2、筋肉の冷えによって起こる血行不良。
  - 3、糖尿病などが誘因となることもあるが、原因不明のことも多い。

- 【予防】
- 1、寝る前にふくらはぎのストレッチやマッサージをする。
  - 2、入浴して血行をよくし、身体とくに下肢を冷やさないようにする。
  - 3、寝る前にコップ1杯の水を飲む。
  - 4、カリウムの豊富な食材（黄緑色野菜やバナナなどの果物）、マグネシウムの豊富な食材（大豆食品、海藻類など）を積極的に摂取する。
  - 5、運動する前と後にはストレッチをしっかり行う。

- 【治療】
- 1、「こむら返り」が起きた時には、つま先を手前に引き、ふくらはぎの筋肉を伸ばす。この際、ひざは曲げないようにする。
  - 2、鎮痛剤の内服や外用、ビタミンE製剤の内服
  - 3、漢方薬（芍薬甘草湯）  
睡眠時に起こしやすい人は寝る前に服用する。  
即効性があるので、枕元にも置いておくとよいでしょう。  
ジョギングなどの運動時に起きる人も、常に1包常備しておくとういでしょう。

### こむら返りの応急手当

