

こむら返り解消

痛くてつらい「こむら返り」をストレッチや食事で解消！！

■ こむら返りの原因

- ミネラル不足(ナトリウム、カルシウム、マグネシウム)
- 電解質バランスの崩れ(ナトリウムやカルシウムなど)
- 運動や立ちっぱなしなどによる筋肉疲労
- 運動不足による筋力低下や血行不良
- 冷えによる血行不良(冷房など)
- 水分不足
- 大量の汗(水分・ミネラル不足)



□ こむら返り解消ストレッチ

■ 就寝中につまった場合

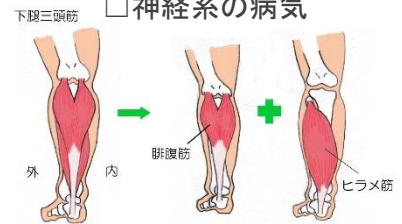


□ 壁を使ったストレッチ

近くに壁がある場合は、壁に足の裏を押し付けてふくらはぎを伸ばします。

■ 病気が原因のこむら返り

- 糖尿病
- 静脈瘤
- 甲状腺機能低下症
- 肝炎肝硬変
- 副甲状腺機能亢進症
- 低ナトリウム血症
- 尿毒症
- 動脈硬化症
- 神経系の病気

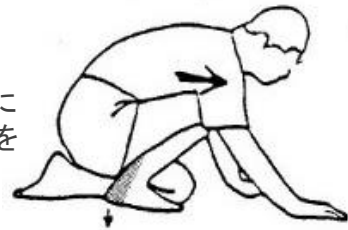


□ タオルを使ったストレッチ

高齢者の方や、身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいかタオルで足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。

■ 立っている時つまった場合

立っている時は、つまった足のかかとを床につけたまま、つっていない方の足を一步引いて膝を床について重心を前に移します。両手は何かにつかまるか床について、つまった足に重心をかけて筋肉を伸ばして下さい。つまりアキレス腱を伸ばすようにすれば良いのです。



□ 栄養

足がつかない為に必要な栄養はビタミンとミネラルです

- ビタミンB1: 身体の神経系の器官に働き
- ビタミンE: 血行不良を改善、毒素分解、抗酸化作用
- ビタミンD: カルシウムの吸収を改善
- マグネシウム: 筋肉の弛緩作用
- カルシウム: 筋肉細胞にとって潤滑油のような役割
- カリウム: 筋肉機能調整、浸透圧や血圧の調節
- クエン酸: 疲労回復、抗酸化作用、血液の浄化

□ 食事

海藻、豆類、果物、野菜を積極的に食べる

- ビタミンB1: 肉類や胚芽、豆類、緑黄色野菜、牛乳
- ビタミンE: アーモンド、ナッツ類、アボガド、たらこ
- ビタミンD: 鮭、イワシ、あんきも、魚介類、卵類、きのこ類
- マグネシウム: ワカメ、ヒジキ、昆布、大豆、アーモンド、ゴマ
- カルシウム: 大豆、大豆製品、小魚、海藻、牛乳、乳製品、小松菜
- カリウム: バナナ、ほうれん草、ジャガイモ、アーモンド、ナッツ類
- クエン酸: 梅干、酢、レモン、グレープフルーツ、キウイ、イチゴ、桃

□ 漢方

芍薬甘草湯【68】(しゃくやくかんぞうとう)

即効性にも優れています。芍薬と甘草の2つの生薬を組み合わせた漢方で、足の痙攣が静まり筋肉の弛緩作用があることが解明されています。芍薬は血の巡りを良くする作用があり、生理痛などにも利用されている生薬です。甘草は鎮痛効果があり、しびれや痙攣に作用します。この二つが合わさって、こむら返りに対応できるということです。しかし、副作用として足のむくみや血圧上昇の恐れがあることが指摘されています。医師の診断の元、用法用量はきちんと守るようにしましょう。

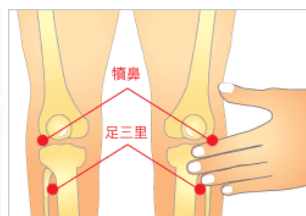
□ ツボ

気血や水の流れを良くし筋肉に作用してこむら返りを改善するツボ

- 足三里: 膝の皿の下、靭帯の外側にあるくぼみから指幅4本分
- 陽陵泉: 膝の外側にある骨の出っ張りの前下方のくぼみ
- 承山: アキレス腱の上をふくらはぎの方へなで上げたとき指が止まる所
- 承筋: ふくらはぎの中央で、ふくらはぎの高まりのてっぺん
- 太陽: 目じりの斜め上で、こめかみの手前の大きなくぼみ

■ ツボを親指でゆっくり押しこむら返りを改善

※太陽以外は、「お灸」も効果的



□ こむら返り予防法

- ふくらはぎを温める
 - ふくらはぎをマッサージする
- ふくらはぎをお風呂・足湯や蒸したタオル・カイロで温め、アキレス腱から膝裏へやさしくマッサージする。