安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ２１（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、こむらがえり(足がつる)についてです。

睡眠中に足がつる理由

意識していない強い筋肉収縮が突然発生し、つって痛みを伴う症状を俗に「こむら返り」と言い、医学用語では「有痛性筋痙攣(けいれん)」や「筋クランプ」とも表現されます。一般健康人でも激しい運動や長時間の立ち仕事の後には下肢を中心に起こることがありますが、50 歳以上ではほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験しており、60 歳以上の 6%が毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。一般に、筋肉の細胞はカルシウム、マグネシクム、ナトリウム、カリウム、水素の各イオンのバランスによって反応のしやすさが決まるのですが、健康な人ならば過剰なイオンは尿や汗などから排出され、反応性がちょうどいい範囲内におさまるよう調節されています。ところが、睡眠時は汗を多くかいており脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行は低下しています。夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。こういった悪い状況でイオンのバランスが崩れているときに、たまたま寝返りをうって筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走して過剰な収縮が発生しやすくなってしまうのです。

中年になるとリスクが高まる？

ではなぜ中年以降で起こりやすくなってしまうのでしょうか。その理由として、若いときより運動量が減っているため、筋肉量が減少している⇒筋肉内の血行が低下する⇒乳酸などの疲労物質が排出しづらい⇒末梢神経の興奮を抑えにくくなる⇒筋肉の細胞が暴走しやすい、ということが考えられています。悲しいかな、年をとるとたいした運動をしていなくても筋肉に疲労が生じ、睡眠中に足がつるリスクが高まってしまいます。他にも例えば妊婦は、過呼吸によって血液がアルカリ性に傾いていたり、子宮が下大静脈を圧迫して循環が悪くなっていたり、足が常に疲労していることからこむら返りを起こしやすいことが知られています。なお、こむら返りの痛みがあれほど強いメカニズムは、実ははっきりしていません。落ち着くとまったく痛くなくなるのが不思議ですね。

”第二の心臓”とも呼ばれるふくらはぎ

ふくらはぎは全身の血行を巡らせる大切な役割を持っています。冷えて、このふくらはぎの筋肉が凝り固まってしまうと、血流が滞り血行不良を引き起こしやすくなります。血行不良は足がつる要因の一つでもあります。
真冬の朝方は気温がとっても低いので、自分でも気づかないうちに猫のようにぎゅっと縮こまって寝ていることもありますよね。すると筋肉は緊張状態となり筋肉の収縮に必要な栄養素が十分に届きにくくなります。急に足を伸ばすと「！」となってしまうのです。

足のつり、こういう日は特に気をつけたい

激しく運動した日

寒い時には運動をして、カラダを温めるのはとても良いことですね。ですが、たくさん汗をかいたり、筋肉を使った日は少し注意が必要です。汗とともに筋肉の動きを調整するミネラルが排出され、筋肉疲労が起こりやすくなります。すると老廃物が溜まり、筋肉への血流も不足しがちです。そのままの状態で夜、寝てしまうと筋肉がゆるまず夜中に足がつりやすくなってしまいます。「運動した日は足がつるんじゃないか」と不安になって運動不足になってしまっては本末転倒。運動をしないと筋肉が衰え、血流が滞り余計につりやすくなってしまいます。

特にカラダが冷えた日

真冬は特に底冷えし、足元から冷えが襲ってきます。しっかり防寒していても一日中外に居てはカラダの芯から冷え切ってしまいます。そんな時は要注意です。 筋肉がカチカチに硬直してしまっているので、必ずお風呂に入ってカラダを温め筋肉を緩めてから休みましょう。

「今日はちょっと足がつりそうだな」と思ったら、早めの予防策

足のつり予防策１：足湯

足裏にはたくさんのツボがあります。ツボは温めることでも刺激になるので、足元だけの足湯でもカラダ全体がポカポカしてくることでしょう。

足のつり予防策２：ストレッチ

足首を向う側へ倒したり手前に曲げたりと数回ゆっくり繰り返す。寝ながらできるので寝る前におすすめです。

足のつり予防策３：締め付けないレッグウォーマー

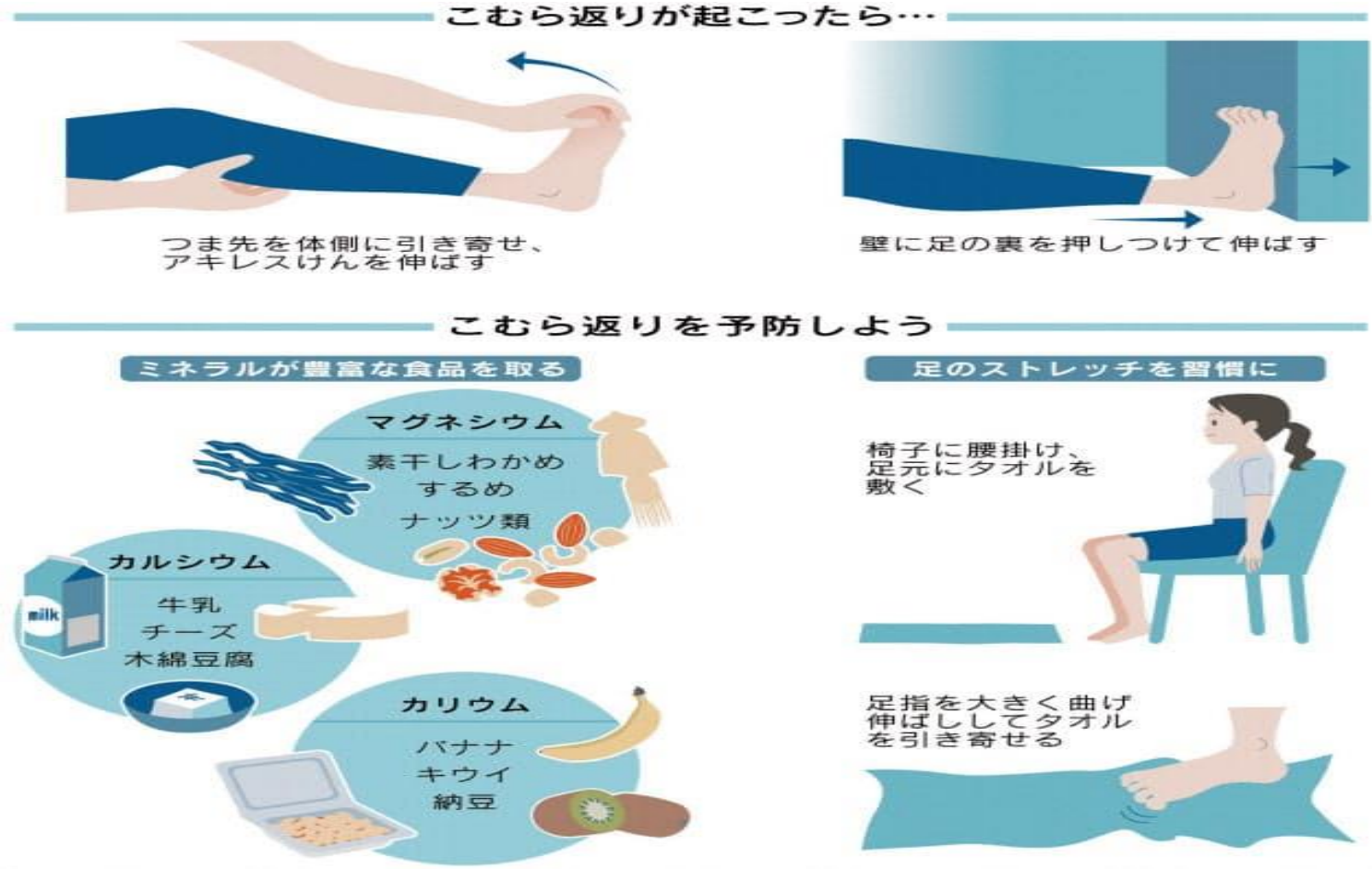
冷え対策として靴下を履く方もいますが、締め付けの強いものだとかえって血行を悪くしてしまうことも。ふんわりと包み込んでくれるレッグウォーマーで足首を冷えから守ります。

足のつり予防策４：就寝前の一杯の常温のスポーツドリンク

人は睡眠中も発汗します。お休み前にスポーツドリンクなどを飲んで水分と栄養分を補給しましょう。ただし、この時期の水分補給の仕方にも気をつけてください。水分は必要ですが、飲みすぎると逆にカラダを冷やしむくみや足のつりにつながります。できるだけ常温か温かいものを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう。とにかく温めて、水分と栄養分を補給することが大事なのです。

足のつり予防におすすめの食べ物

足のつりを予防するためには、筋肉疲労に役立つタウリンやビタミンＢ１が含まれた食材や、カリウムを含んだ食材がおすすめです。鶏肉・牛肉・魚・大豆製品・酢など、漢方では赤い食材は血を増やし、血流を良くして体を温めるとされています。また、クコの実・なつめ・赤身のお肉なども積極的に摂ることもおすすめです。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)