

「こむら返り」とは、睡眠中やスポーツをしているときなどに突然、ふくらはぎの筋肉がつってしまい、痛みに襲われる現象です。ふくらはぎは、古くは「こむら」と呼ばれていたようです。

こむら返りは、筋肉疲労によつて起きることが多いようです。そのほか冷えや脱水、妊娠中、病気などの原因も報告されています。男性よりも女性のほうが起こりやすく、加齢とともに頻度が高くなっているようです。

私も長時間の立ち仕事や歩

技あり、

ほねつぎの

10

健康術

行により、夜中に発生した経験があります。特に持病はありませんが、回数は加齢とともに多くなってきました。

しかし、予防として次の2つを実行してから、回数が減りました。

1つ目は、毎晩、浴槽の中でふくらはぎを温めながら、手のひらでアキレス腱から膝の裏までさすり上げます。この動作を10回ほど繰り返しします。これは静脈血を押し上げ、血流を良くするためです。

2つ目は、毎朝、起床する前におお向けの姿勢になり、つま先を顔のほうに引き寄せようにして背伸びをします。逆に、つま先をまっすぐ伸ばして背伸びをすると、こむら返りが起きやすくなります。

## 私のこむら返り予防法

す。

この方法を人に教えたところ、「つらなくなった」「回数が減った」などと喜ばれています。

ふくらはぎに限らず、筋肉がつりやすい人は医療機関にご相談ください。(田村清)



次回は9月13日掲載