

寒い時期、こむら返りにご注意を！

「こむら返り」とは、ふくらはぎに起きる筋肉の痙攣の総称です。秋から冬の寒い時期、就寝中にこむら返りの症状を訴える方が非常に多くいらっしゃいます。



こむら返りは、下腿三頭筋というふくらはぎにある大きな筋肉が収縮して元に戻れなくなった時に起こる現象です。下腿三頭筋は、自身の体重を軽々と持ち上げることも出来るほど非常に強力な筋肉です。その分、強力に収縮してしまうと元の緩んだ状態に戻れなくなってしまうのです。

こむら返りには、ミネラルやビタミン不足、筋肉の疲労、睡眠不足、血行不良、体の冷え、水分不足など様々な原因があるとされています。特に高齢者は、加齢に伴い筋肉量が減少することにより、末梢の血行不良が起きやすい状態です。さらに、外気温が低い季節には体の冷えも重なり、ふくらはぎが攣ってしまうことがよくあります。

筋肉はもともと運動をすることによって収縮し、ポンプのように血液を末梢まで循環させる作用があります。しかし、筋肉量が低下していたり運動不足だったりすると、この血液の循環機能がうまく働かず、血行不良になってしまいます。さらに、体温は血液を介して手足に伝わっていくので、血行不良になると冷えも同時に起こりやすくなります。

また、血液には栄養素を各器官に運ぶ大切な役割があります。そのため、運動量が不足すると末梢の血液循環が滞りがちになり、結果、ミネラルやビタミンも不足しがちになることで、筋肉の繊維の柔軟性が維持しにくくなります。

寝ているときは、冬でもコップ1杯の水分が蒸発していると言われ、水分不足になりやすい状態です。加えて、睡眠中なので、血流の低下、体温の低下もありますし、血液によって運ばれるミネラルも充分行き渡らない状況です。ここに、寒さや寝返りなどの無理な体制の運動が加わると、足が攣りやすくなります。

更に、外気温が下がる秋や冬の寒い時期には、トイレが近くなる傾向があります。汗もかかないので自覚しにくいですが、水分摂取量も低下しがちになります。体内の水分量が低下すると当然筋肉の柔軟性も低下しやすく、こむら返りが起こりやすくなるという悪循環になります。

こむら返りは体内環境が原因で生じることが多いですが、病気が原因の場合もありますので、頻回に起きる場合は一度受診すると安心だと思えます。

ふくらはぎが攣ったとき、すぐに痛みを解消するにはストレッチ、つまり、ふくらはぎの筋肉を伸ばすことが大切です。ふくらはぎが攣った時は、膝を伸ばした状態で足の甲の方へ足首を曲げると、ふくらはぎの下腿三頭筋がストレッチされ、筋肉の過緊張状態が緩和されます。伸ばす際に少し痛みがありますが、一定以上伸ばすと過収縮していた筋肉が緩み、徐々に痛みが緩和していきますので、お試し下さい。

こむら返り、撃退！

こむら返りの予防ですが、以下のような方法がありますので、ご紹介します。

①筋肉の柔軟性を維持する

筋肉の柔軟性が高く、過緊張してしまってもすぐに元に戻れる状態であれば、ふくらはぎが攣ることは少なくなります。普段から適度に運動をして、足全体やふくらはぎの柔軟性を維持しておくことが大切です。歩く時間を少し増やすだけでも効果はあります。

②足が冷えないように保温する

冷えがあると筋肉の柔軟性は低下します。厚い靴下を履く、スリッパやルームシューズを利用する、入浴や足浴で足をしっかり温める等の対処法があります。

③水分やビタミン、ミネラルなどの栄養をきちんと摂取する

筋肉の柔軟性を維持するためには、ビタミンやミネラルなどが必要です。食生活のバランスを意識して頂きたいと思います。また、脱水状態を予防するために、1日2ℓを目安に、水分補給もしっかり行って下さい。

<今週のオススメレシピ♪

キャベツとりんごのサラダ★>

【材料(2人分)】

- キャベツ(200g) りんご(1/2個)
- 塩(小さじ1/2) 砂糖(小さじ1)
- 酢(大さじ1) オリーブオイル(大さじ1)

【作り方】

- ①キャベツを幅1cm、長さ3cmに切る
- ②キャベツをボウルに入れて、塩をふってもみ、5分おく
- ③りんごは皮のまま6等分のくし形に切ってから薄切りにする
- ④②の水気を絞ってボウルに入れ、りんご・砂糖・酢・オリーブオイルを加えて混ぜたら出来上がり！

