

こんにちは★院長のませです。年末と言うだけで気忙しくなりますね！ぐっと気温が下がってバタバタと冬の衣替えをされた方も多いのではないのでしょうか？冬布団で暖かくして朝がなかなか起きれなくなってしまいます。この時期におおくなってくるのがこむら返り！！一度なってしまうと痛くてなかなか寝つけないという話はよく聞きます。また足がむくむという方も多いように思います！！今月号は、一度なったら辛い「こむら返り」についてです！ぜひご覧ください★

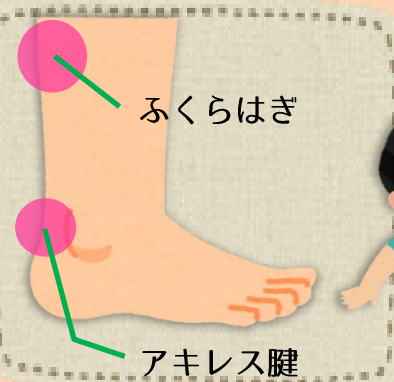


## あなたは釣り名人？ 『こむら返り』

足をつる



誰もが一度はふくらはぎや足の指が「つる」といった経験をしたことがあるのではないのでしょうか？このつるという現象がこむら返りと呼ばれ、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して、痙攣(けいれん)を起こし痛みを伴います。ちなみに、こむらがえりの「こむら」はふくらはぎのことを指します。その名の通り、ふくらはぎに多く起こりますが、実は、足の裏や指、太もも、胸など、体のどこにでも発生します。運動中や就寝中に発症することが多く、妊娠中や加齢によっても起きやすくなります。こむらがえりのほとんどが場合は数分間でおさまります。



アキレス腱とふくらはぎの筋肉にセンサーの役割をしている組織がある



### こむら返りのメカニズム

ふくらはぎなどの筋肉は過剰に伸びたり、収縮したりすると、無理な動きによって痛めてしまいます。それを防ぐために、2つのセンサーが備わっています。伸びすぎを防ぐのが**筋紡錘(きんぼうすい)**、縮みすぎを防ぐのが**腱紡錘(けんぼうすい)**です。そのうちの腱紡錘の働きが低下すると、筋肉が異常に収縮し、痙攣を起こしてしまいます。それが、こむらがえりです。夜中に多いのは、足の甲とすねが一直線になる状態が長時間続き、センサーの働きが鈍くなるから考えられています。

### こんな人・状況で起きやすい！

- ・ 高齢で夜間に足に起こるもの
- ・ スポーツ活動でよく汗をかいた時
- ・ 妊娠中
- ・ 疲れがたまっている時
- ・ 薬剤による影響
- ・ 発汗や発熱による脱水
- ・ 冷え症での血流不足
- ・ 血液透析
- ・ 糖尿病・肝硬変など

**注意**

こむらがえりが起きた場合の**応急処置**としては、**患部を伸ばします**。足の指を持ち、体の方へと引き寄せ、アキレス腱を伸ばしましょう。また、壁に足の裏を押しつけて、ふくらはぎを伸ばしても。ただし、無理やり伸ばすと筋肉を傷める場合もあるので、ゆっくり伸ばしてください。

### こむら返りの予防

こむらがえりの予防策としては、ストレッチです。「**波止場のポーズ**」が簡単で効果も期待できます。まず、30～50cmの台、または椅子に片足を乗せます。



この足に体重をかけ、もう片方の足はかかとを上げないようにして、太ももとふくらはぎの筋肉を伸ばします。そして、息を吐きながら7秒キープすればOK。足を入れ替えて、同様に行います。左右の足、それぞれ15回ずつ繰り返すと、ふくらはぎや太ももの筋肉がストレッチされ、血行がよくなります。

こむら返りの話は続きます

つづきを見る





# 女性の天敵！冷えとむくみ！ でこむら返りがしやすくなる！？

むくみは多くの女性の悩みになっているのではないのでしょうか？むくむという状態は、皮膚の下の細胞の間に余分な水分がたまっている状態です！実際の自覚症状としては、**足がむくむ・重い・だるい・痛い**などの症状があります。足がむくむという事は血流の問題と大きく関係しています。血液は全身に栄養や酸素を運んでくれていて、また老廃物となった物質も運んでくれています。また、**足が冷える**とふくらはぎの筋肉も固くなり血流が悪くなってむくむという原因になります。そしてこむら返りへ影響してきます。普段の生活での**冷えとむくみに気をつけましょう！**自分にあった対策法があればぜひともチャレンジすることをお勧めします！！

## 日々の生活でのしっかり予防！！セルフケア&コントロール！

### 冷え予防！弾性ストッキング



冷えの予防として、**第一に足元を冷やさない！！**ことは重要です。また最近では、むくみ予防のための**弾性ストッキング**も市販されており簡単に予防が出来ます。種類も多くあるため自分に合ったものを使用するのをお勧めします。中には締め付け感が強すぎて、普段使いにくいものもあるので見本や試着できるものがあれば試してみましょう！

### 普段の生活にミネラルをプラス！

**ミネラル**とは、人間にとって必要不可欠な五大栄養素のひとつで、体の組織をつくる原料となり、体の動きを維持・調節する働きを持つ微量栄養素です。人体に必要なものは、**カルシウム、鉄、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、塩素、ヨウ素**などで、いずれも**微量**である

が生理学的意味は大きいとされています。こむら返りとして考えると、カルシウム・マグネシウムが関係しています。このミネラルは筋肉・神経に関係しているので、普段の食事などに**小魚や海藻類**を摂取するようにしましょう！



### 運動不足の解消を！

日々の生活で運動を取り入れることもオススメです。ふくらはぎの筋肉・アキレス腱の部分での**センサーの働きが鈍くなっている**こともあるので、運動をすることによって、センサーの働きを正しく是正させましょう！普段運動不足と感じる方にはお勧めです。簡単な運動としてはアキレス腱を伸ばす・ウォーキング・爪先立ちなど簡単にできるものからやってみましょう！



### マッサージや鍼灸もグット！

**マッサージ**やはり**治療**はこむら返りに対して有効な方法です。むくみ・冷えにも効果があり、お風呂に入りながら一日の疲れをとるようにマッサージを行いましょう。またプロの施術を受けてみるのもオススメです。隠れた病気が関係している場合もあるので症状が長く続く・悪化する場合は医療機関等を受診しましょう！



年末は12月31日(午前)まで診療いたします！！

## ませ鍼灸整骨院

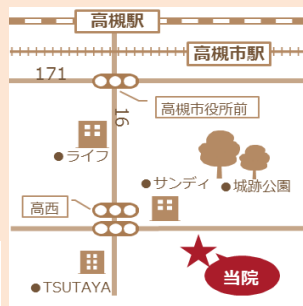
ご予約の際は「**チラシ**を見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約  
優先制

**072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向  
駐車場2台分完備