

健康ニュース 9月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間

平日 Am9:00~12:00
Pm15:00~20:00
土曜日 Am9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受け付け



[特集]こむら返りについて!!

☆こむら返りって?

「こむら返り」とは、ふくらはぎの筋肉が急に縮んで、強い痛みを伴う状態です。この症状は就眠時(特に明け方)や水泳等の運動中、あるいは、妊娠後期の女性に起こりやすいといわれています。

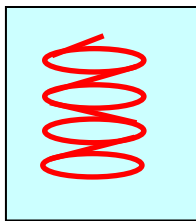
☆こむら返りの原因♪

こむら返りは、朝方、寝床の中で何気なく伸びをしたときや、スポーツ中、冷えなどで起こることが多いといわれています。では、体の中ではどのようなことが起こっているのでしょうか?

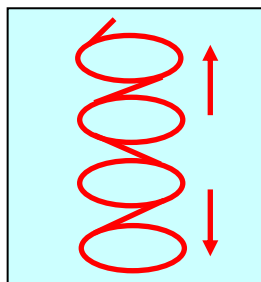
1、睡眠中・水泳・妊娠後期について

睡眠中と水泳のときは、地に足が着いていない状態です。この状態が長く続くと、足や骨盤の関節がゆるくなります。また、妊娠後期も成長した胎児によって骨盤の関節がゆるくなっている状態です。

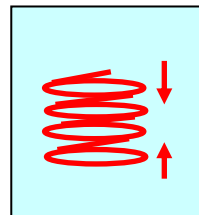
筋肉をバネに例えると、足腰の関節がゆるみ、骨と骨のすきまが長くなるとバネが伸びている状態になります。ここに、それ以上伸ばそうとする力を加えると、バネは限界を超え、もとの長さに戻ろうとします。この急激に縮んだ瞬間がこむら返りの原因と考えられます。



正常な筋肉の状態



関節のゆるみなどで伸びてしまった状態



元に戻ろうと縮んだ状態



2、スポーツ中について

スポーツなどで多量の汗をかいたときや妊娠中でカルシウムやマグネシウム不足が続いているとき、下痢による脱水が起きているときなどは、電解質のバランスが崩れ、神経や筋肉は興奮しやすくなります。その結果こむら返りが起こると考えられます。

3、冷えについて

冷房や睡眠時などで長時間足だけが冷えてしまうと、体の中では、筋肉を収縮して温度を上げようとします。このとき急激に筋肉が縮むとこむら返りが起こると考えられます。

* 局所だけを暖めすぎると、逆に血流が悪くなる場合があります。足掛けや衣類などで保温を心がけましょう。

☆こむら返りの対処法♪

もし、こむら返りになってしまったら座った状態でつっているほうの足先を持ち軽くストレッチをするのも良いのですが、急にやると肉離れを起こす可能性があります。そんな時は、床に立つか、横に寝たまま壁を強く押してみてください。

※その他、糖尿病などの内臓疾患もこむら返りの原因となります。詳しくは、スタッフまでお気軽にご相談ください