

就寝中に突然足がつって目が覚めたという経験は誰でも一度はあるのではないのでしょうか。

痛みが治まるまではつらく、不安なものです。

足のつりは筋肉が伸縮バランスを崩してしまうことで、異常な収縮を起こして元に戻らない状態です。筋肉のけいれんは、ふくらはぎだけでなく、足の指、太もも、お尻、腰、背中などでも起こる事があります。

栄養不足、水分不足、熱中症、冷えなどの原因で起こる事があります。たまに足がつる程度であれば心配ないですが、毎日のように足がつるような時は医療機関を受診しましょう。



足がつったときは過剰に収縮している筋肉を伸ばすことが大切。つった側の足の爪先を両手でつかみ手前にゆっくりと引きふくらはぎを伸ばします数秒から数分間そのままの姿勢を保ちゆっくり元に戻します。これを痛みが消えるまで繰り返します。

足のつりの予防にはふくらはぎ、ひざ裏の筋肉をのばすストレッチが有効。

こまめに水分を補給する。

毎日バランスよくミネラルをとる等を心がけましょう。ミネラルの中でも日本人はマグネシウムが不足気味です。スルメ、ワカメ、ゴマ、ナッツはマグネシウムを豊富に含んでいます。

足の冷える時期にはレッグウォーマー、ふくらはぎを覆う靴下などをはいて寝るとよいでしょう。