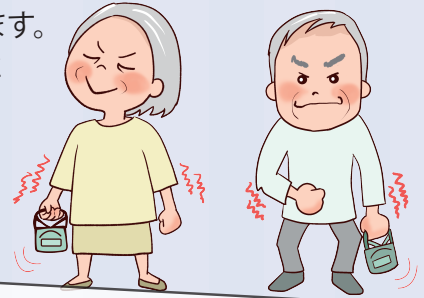


慢性化させない自分に合った予防策を

ふくらはぎの筋肉は伸縮することで、ポンプのように血液を循環させる働きをしています。しかし、運動不足だと、筋肉量は20歳代を100とするなら、30歳代、40歳代・・・と進むにつれ、約10%ずつ低下してしまいます。60歳代以上では約60%程度まで落ち込むことに。足の筋肉量が減少すると、下半身の血液の流れが低下し、ミネラルやビタミンなどの栄養分の補給もうまくなりなくなります。その結果、運動をしていなくても、日常活動(仕事、家事、外出など)による筋肉疲労が蓄積しやすくなるのです。



治療法とセルフケア

ミネラル不足を防ぐ
予防するには、十分なミネラルの摂取が欠かせません。マグネシウムは、アオサやワカメ、ヒジキなどの海藻類のほか、ナッツ類に多く含まれています。また、カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や生揚げなどの大豆製品、ししゃもやしらすなど、骨ごと食べられる魚に多く含有されています。カリウムは、長いもやさつまいもなどのイモ類、バナナやキウイなどの果物に豊富です。これらの食品はミネラルだけでなく、ほかの栄養価もすぐれているので、意識的に摂取しましょう。



運動中や就寝前は水分補給を
運動時や就寝時は、水分不足でこむらがえりが起きやすくなります。運動中は、スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに補給しましょう。また、運動前にカリウムが豊富なバナナを食べるのも予防になります。就寝前にコップ1杯の水を飲むことも有効です。足が冷える人は、就寝時に靴下やストッキングを履くのも、予防につながります。



「波止場のポーズ」

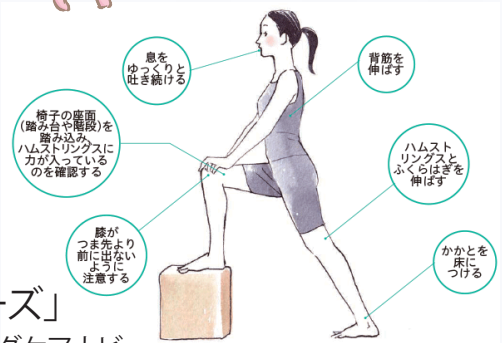
こむらがえりの予防策としては、筋肉をほぐす「波止場のポーズ」が簡単で効果も期待できます。まず、30~50cmの台、または椅子に片足を乗せます。この足に体重をかけ、もう片方の足はかかとを上げないようにして、太ももとふくらはぎの筋肉を伸ばします。

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回ずつ繰り返し、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。

無理せず ゆっくり

「波止場のポーズ」

引用:カラダケアナビ



漢方薬での治療も

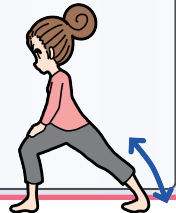
こむらがえりは、大半が一過性です。でも、たびたび続く場合は、念のため、循環器系か神経内科、あるいは整形外科を受診しましょう。「ダントリウム」など筋肉を弛緩させる、筋弛緩薬が処方されることが多く、ほとんどの場合は治癒します。副作用として、脱力感やフラフラ感が起こることがあります。また、漢方薬では、鎮痛作用のある「芍薬(しゃくやく)」と抗炎症作用のある「甘草(かんぞう)」が含まれた「芍薬甘草湯」が効果的です。ただ、甘草は血圧を上げるので、高血圧の人は注意してください。



応急処置は患部を伸ばすこと

こむらがえりが起きた場合は、応急処置として患部を伸ばします。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、無理やり一気に伸ばすと

筋肉が損傷し、肉離れを起こすことがあります。慎重に、ゆっくり伸ばしてください。



こむらがえりと似た病気に注意

こむらがえりは死に至る病気ではなく、予後は良好です。ただ、こむらがえりと似た症状で、背景には重篤な病気が潜んでいる場合があります。たとえば、こむらがえりが大胸筋で起こると、心筋梗塞や狭心症と似たような強い痛みが胸にあらわれます。数分経過しても、痛みがおさまらない場合は、早めに受診したほうがいいでしょう。

「私の想いを聞いてください。」

杉本 接骨鍼灸院
杉本 敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調など、お悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。