



令和8年

保健だより

6月号



## 足がつるのはなぜ？

運動中や夜中に足がつることはありませんか？『足がつる』とは、足の筋肉が突然強い痛みを伴って収縮・痙攣することで、特に多いのはふくらはぎがつる『こむら返り』です。

### ●足がつる原因って？

- 1、**身体の冷えによる筋肉の緊張**：冬の寒さや夏場のエアコンによって、身体が冷えすぎると筋肉が収縮し足がつる原因になります。
- 2、**筋肉の疲労**：特に運動していなくても、疲れや普段と異なる動かし方をすることで足がつることもあります。
- 3、**ミネラルバランスの崩れや水分不足**：下痢や汗などで脱水状態になり体内のミネラルのバランスが崩れると筋肉が十分な代謝を行えなくなるため、神経が異常な興奮状態になり足がつります。
- 4、**栄養素の不足**：ビタミンB1（牛乳・卵・豚肉・豆類に多い）が不足すると、筋肉が疲れやすくなり、神経の働きも低下します。
- 5、**加齢による筋肉の衰え**：加齢により筋肉量が減ることに加えて血行不良や冷え、脱水傾向など様々な要因が重なると足がつりやすくなります。
- 6、**降圧剤や利尿剤などの薬が影響**：気になるときは主治医に相談しましょう。
- 7、**病気が原因のことも**：脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、脳梗塞、脳腫瘍、糖尿病などが原因となることもあります。

### ●足がつったときには

つっている足の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう。無理に伸ばすと肉離れを起こすこともあるので注意しましょう。

ふくらはぎがつったときは、手で足先をつかんで足裏が反り返るように顔側へゆっくりと引きつけましょう。症状が和らいできたら、ふくらはぎを足首から膝に向かってマッサージしましょう。温かいタオルなどを当てて温め、血行を良くすることも効果的です。

### ●予防法は？

- 1、脱水にならないように、こまめに水分の補給をするともにミネラルの補給も心がけましょう。
- 2、入浴はシャワーで済ませず、湯船に浸かりましょう。
- 3、筋肉の衰えも足がつる原因になるので、定期的に適度な運動を継続しましょう。
- 4、筋肉疲労は足がつる原因になります。疲れていると感じたら、ストレッチや睡眠でリフレッシュしましょう。また、運動の前後には、十分なストレッチを行いましょう。
- 5、食生活での栄養の偏りを改善することも大切です。特に、カルシウムやマグネシウム、ビタミンB1が不足しないようにしましょう。