ピュアタウン通信

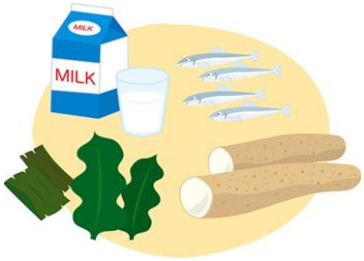
No. 091

こむらがえり

こむらがえりの「こむら」とはふくらはぎのこと。このふくらはぎを中心に、足の裏や太ももなどの筋肉が異常に収縮し、痙攣を起こすことでこむらがえりが起こります。運動中や就寝中の発症が多く、発症すると強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数分間で治まります。

●**原因**　筋肉の異常な収縮　／　ミネラル不足　／　脱水や冷え　／　加齢や妊娠　など

セルフケア　①ミネラル不足を防ぐ



最も大きな要因はミネラルバランスの乱れ。ミネラルの十分な補給は欠かせません！
カルシウムとカリウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。
そして２つのミネラルを調整しているのがマグネシウム。意識的に摂取しましょう。

●**マグネシウム**　アオサやワカメ　／　ヒジキなどの海藻類　／　ナッツ類
●**カルシウム**　牛乳やチーズ等の乳製品　／　豆腐等の大豆製品　／　ししゃもなどの骨まで食べられる魚
●**カリウム**　長いも、さつまいもなどのいも類　／　バナナ、キウイなどの果物

セルフケア　②運動中や就寝前は水分補給を

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。
運動前にカリウムが豊富なバナナを食べるのも予防にもなります。就寝前にコップ一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を履くのも◎

セルフケア　③筋肉をほぐす「波止場のポーズ」

椅子などに片足を乗せます。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秒キープしたらOK。足を入れ替えて同様に行いましょう。左右それぞれ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、血行が良くなります。

セルフケア　④漢方薬での治療も

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。

ピュアタウン薬局公式LINE（配信専用）のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。