

健康 ぶらざ

こむらがえり

— 足がつった時の対処法 —

指導：千葉大学大学院医学研究院整形外科学 助教 赤木 龍一郎

企画：
日本医師会

No. 462

急に足が「つって」しまう

ふくらはぎ(こむら、こぶら)の筋肉がけいれんを起こして、つってしまうことを「こむらがえり」と呼んでいます。けいれんに伴って突然強い痛みが生じることが特徴で、時にはふくらはぎ以外の筋肉に起こることもあります。

水分不足、カリウムやナトリウムなど電解質の不足、筋肉の疲労、足の末梢の血流障害、神経の障害などが原因として考えられていますが、多くの場合は特定ができません。薬の副作用でこむらがえりが生じやすくなる場合もあると言われています。



こむらがえりの対処法

症状が出ないようにするためには、原因となる病気の治療や、服用している薬の変更などで対処できるのかを確認します。繰り返し足がつる時は原因となる病気がないか、かかりつけ医に相談しましょう。

日頃から運動習慣をつけるのも効果的です。ただし、暑い気候での運動時は熱中症や脱水に気をつけましょう。水分や電解質を十分に摂取すると、筋肉が疲れにくくなります。また、透析治療中の人、妊婦もこむらがえりが起こりやすくなります。

症状が起こった時は、図のように足がつった筋肉を伸ばす(ストレッチする)とけいれんがおさまりますので、参考にしてください。

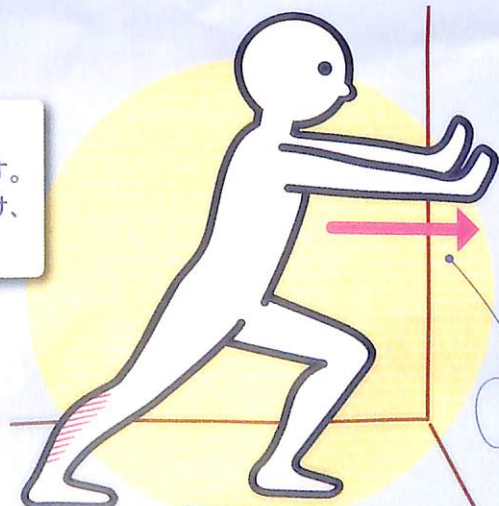


座りポーズ①

つま先をつかんで、すねのほうにゆっくりと引きふくらはぎを伸ばします。

座りポーズ②

つったほうの足を立膝にし、両手でつま先と、かかとを持ちます。そのままゆっくり前方に体重をかけ、ふくらはぎを伸ばします。



立ちポーズ

壁に両手をつき、体重をかけながらつったほうのふくらはぎを伸ばします。