

リハビリテーションだより 5 月号

～こむら返りはなぜ起こる？～



●こむら返りとは

“**足がつる**”と表現される“**こむら返り**”は、主にふくらはぎに
おこる筋肉けいれんの総称で、意思とは無関係に筋肉が持続的に働き、
激しい痛みを伴います。特に、高齢者に多く見られ、睡眠中（明け方に多い）、
激しい運動や筋肉を使いすぎた後にもみられます¹⁾。

●こむら返りの原因

一般的に、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質異常やミネラル
等が不足する状態などが原因と言われており、中でも**マグネシウム不足**によっ
て起こりやすいと言われています²⁾。マグネシウムはスルメや煮干しなどの**魚
介類**、納豆や豆腐などの**大豆食品**、玄米などの**雑穀類**、わかめなどの**海藻類**
などに多く含まれておりオススメです。

～寝ているときになぜこむら返りが起こるのか？～

寝ているときにこむら返りが多い理由は、横になるとつま先が伸びる体勢に
なるので、ふくらはぎは休む暇なく収縮しているからです。

●こむら返りの予防

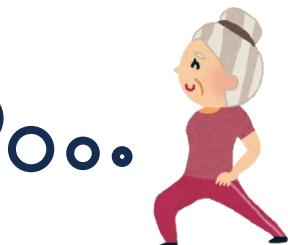
こむら返りは運動に関連して生じることが多いため、**運動前にはストレッチや
準備運動を行うことが大切です**。そのほかにも、タイツやハイソックスなどで
足を冷やさないようにすることや寝返りをうつのも効果的です。

寝相があまりにも良いと同じ姿勢で寝ることになり、特定の部位に体重が
かかると血液循環が悪くなり、筋疲労も起こるためこむら返りを起こしやすく
なります。

また、運動中に水分、電解質が失われるため、適度に休憩しつつ、**水分補給、
電解質補給**を心がけることが大切です。

特に、**ストレッチが効果的**であることが示されています³⁾。

今回はストレッチ方法を
ご紹介します。



●ストレッチ方法

ふくらはぎを伸ばしましょう。

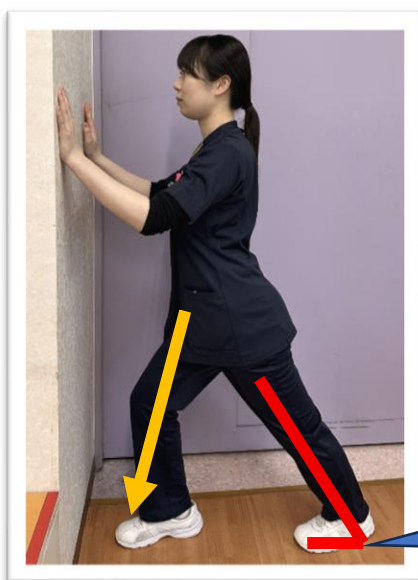
目安 20 秒から 30 秒を 3 セット行います。



膝をまげない
ように！



- ① 足の裏先にタオルを引っ掛け**ゆっくりと** ※タオルはできるだけ短く持つ
引っ張りふくらはぎを伸ばす。 (太ももの後ろの筋肉も伸ばされます)



※ 次の点に注意して行いましょう！

- ① 呼吸を止めないようにしましょう
- ② 痛くない程度に伸ばしましょう
- ③ 反動をつけずに行いましょう

足底は床から離さない
ように行います！

- ② 壁に両手をつき、体重をかけながら**ゆっくりと**ふくらはぎを伸ばします。

※こむらえりが起こった時は、図のように足がつった筋肉を伸ばすと
けいれんがおさまりますので、ご参考にしてください。

～参考文献～

- 1) J.Naylor, John Young: A general population survey of resusto cramps. Published Sep1, 1994.
- 2) R.Maughan, S.Shirreffs: Muscle Cramping During Exercise; Causes, Solutions, and Questions Remaining Published Nov6, 2019.
- 3) A.M.Joekes: Cramp: A Review; Published Jul1, 1982.