

こむら返りはなぜ起きる？

ふくらはぎや足の裏の筋肉が突然、痙攣を起こし、強い痛みを伴う「こむら返り」。夜寝ているとき、ふと足を伸ばしかけた途端に激痛が走って、あまりの痛さにかたまってしまった経験のある人も少なくないでしょう。

こむら返りは、就寝中に足を伸ばしたときや、普段運動不足の人が十分に準備運動をしないまま運動をした時、プールで水泳をしたときなどに起こります。また、糖尿病や肝疾患のある人、高齢者や妊婦などにも起きやすいことが知られています。

血液中の水分が不足していたり、電解質のアンバランスが起こると筋肉の収縮が正常にできなくなります。実際、運動などで多量の汗をかいたとき、下痢による脱水が起きているときなどは、電解質のバランスが崩れ、神経や筋肉は興奮しやすくなります。また、下腿静脈のうっ血やふくらはぎの過労が原因で、こむら返りが起こることもあります。

予防には野菜や果物、海藻類、牛乳、小魚などをバランスよく食べることが大切です。また、運動のする際には、準備運動を欠かさないことやスポーツドリンクなどを飲んで水分や電解質を補給することも必要です。寝る前には、軽いマッサージやストレッチをすることもお勧めします。

健康運動指導士