

こむら返り

ふくらはぎの筋肉がつることを「こむら返り」と言いますが、皆さんも、久しぶりの運動の後にふくらはぎがつって、痛い目にあったことがあると思います。ふくらはぎのことを昔の言葉で「こむら」と言うそうで、ふくらはぎの筋肉がひっくり返ったような感じから「こむら返り」と名づけられたそうです。なぜ、こむら返りは起きるのでしょうか？そもそも、筋肉がつるといのは、筋肉の強い収縮がしばらく続くことを意味します。筋肉がつる原因の一つとして、血液循環の不良や疲労物質の蓄積があります。筋肉は収縮するときと同様に、弛緩するためにもエネルギーが必要であるとされています。また、疲労物質の蓄積により、筋肉でのエネルギー生産が阻害されるとも言われています。このため、循環不良や疲労により、筋肉が緩むことができなくなって、つり易くなるのではないかと考えられます。特に、ふくらはぎの筋肉は歩いたり走ったりする際に活躍する筋肉であるため、疲労しやすく、心臓から遠くて循環状態が悪いことから、つり易いと考えられます。こむら返りの対処法としては、足湯、マッサージ、軽い足首の運動で血液循環を良くすることや、ストレッチがお勧めです。

理学療法士