

足がつる、こむら返りとは

足がつる、こむら返りは、足の筋肉の痙攣（けいれん）で、ふくらはぎ（こむら）に起こることが多いので「こむら返り」といいます。下肢では、太ももやふくらはぎの筋肉に多いです。足の裏がつる・足の指がつる原因の多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。全身の筋肉で起こり得ます。筋肉全体の性能も低下しているので、腱鞘炎にもなりやすい状態です。

足がつる、こむら返りが起きた時に応急処置をしないと、ふくらはぎの痛みが出て、肉離れ（筋挫傷）を起こす場合もあります。

ふくらはぎの肉離れの治療法として、キネシオテープで有名なテーピングも有効です。

ふくらはぎの痛み

肉離れの可能性もあります。運動不足が続くと、些細なことで筋肉の繊維が切れます。

静脈血栓症の可能性もあります。同じ姿勢を長い時間していると血行が悪くなり血栓が生じて血管が詰まる場合があります。

ふくらはぎの痛みが気になる場合は、念のため病院で診断してもらってください。

ふくらはぎの痛みが軽い場合や予防には、適度に圧迫するために、弾性靴下、ひきしめ靴下、ストッキングなどを活用してください。

ふくらはぎの痛みや、ふくらはぎのだる痛い感じが、たびたびある人は、疲労がとれにくい体調なので、適切な治療も有効です。

足がつる原因にビタミン不足も

足がつる原因	筋肉の疲労（激しい運動後など）、十分に準備運動をしていない、普段使っていない筋肉に急に力を入れる、運動不足、水分不足、マグネシウム・ビタミンEの不足、アルコールの飲みすぎ、嘔吐・下痢・過度な発汗などによる脱水など
--------	--

足がつる、こむら返りの原因としては、代謝産物の異常、水分バランスの異常、血漿電解質濃度の異常、冬の寒さや夏の暑さなどの過酷な環境条件、神経系の反射異常などがあります。

運動している人は、特に神経系の反射異常が起こらないようにすることが重要です。

筋肉(腱)の中には筋肉が「伸びている」ことを伝えるセンサーがあります。このセンサーから脳は「これ以上、筋肉を収縮させるな」という信号を受けています。

筋肉が疲労するとセンサーの信号量が減ります。すると、脳は「筋肉を持続的に収縮しろ」という命令を出します。「つっている」筋肉をゆっくりとストレッチすると「つり」が解除されて、元の状態に戻りやすいのは、ストレッチがセンサーの信号を出やすくするためです。

足がつる、こむら返りの予防は、筋肉を疲労させないことです。筋肉が疲れてきたら、軽いリンパマッサージなどで疲労を取ります。センサーの信号が出やすくなるよう、練習や試合の前に、つりやすい筋肉を入念にストレッチします。これでセンサーも含めた神経を目覚めさせることができます。

神経の伝導には、電解質(イオン)を使うので、スポーツドリンクなどで、運動前にしっかり補充しておきます。バナナはカリウムが多い食べ物なので、バナナにアレルギーの無い人は試合の合間などに食べておくと補充できます。

足がつる対策の栄養素マグネシウム足りていますか？

足がつるのを防止する栄養素として役立つミネラルで、最も不足しがちなのは、マグネシウムです。マグネシウムは体内で不足しがちな上、薬などでも消耗するため、様々な要因で不足しがちです。

足がつる、こむら返りの原因の多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。筋肉の収縮及び弛緩のバランスをとっているミネラル分が不足して筋肉が異常収縮を起こし痛みが起こります。ミネラル不足は、食事の影響も大ですが、急激な運動、冷え、水分の不足、血行不良によっても起こります。

マグネシウムは、細胞の活動に必要なカルシウムやカリウムが出入りできる状態にする働きを持っています。そのため、マグネシウムが不足すると、筋肉が過敏になってしまいます。マグネシウムの筋肉弛緩作用は昔から認められています。

マグネシウムを1回量400mgとして1日2~3回とるのが理想です。ちなみに、マグネシウムを摂りすぎると下痢になるので要注意です。

サプリメントを摂取するのが理想です。クエン酸やホウ素はマグネシウムの吸収を良くします。

マグネシウム	素干しワカメ、かぼちゃ、アーモンド、ひじき、しらす、なまこ
クエン酸	梅干、酢、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、モモ、キウイ、イチゴ、メロン、パイナップル
ホウ素	寒天、りんご、梨、ぶどう、桃、ピーナッツ、わかめ

足がつる筋肉痛にビタミンE

ビタミンE（トコフェノール）を400IU以上、摂取することで、こむら返りが減ります。

こむら返りの応急処置と予防法

応急処置として、消炎鎮痛剤のバンテリンなどを塗ると効果的です。ふくらはぎに擦り込むと2~3分で痛みがとれ、つりも無くなります。ゴルフで足がつる人は夏に多いため、脱水症状も大きな要因と考えられます。湿布薬の副作用を考慮し、消炎鎮痛剤の乱用は避けてください。

足がつる、こむら返りの西洋医学的な対処法

整形外科では、特定の病気や原因が見あたらなければ、足の筋肉を伸ばすストレッチを指導し、それでも効果がなければ、神経と筋肉の伝達を遮断する「筋弛緩薬」などを処方します。

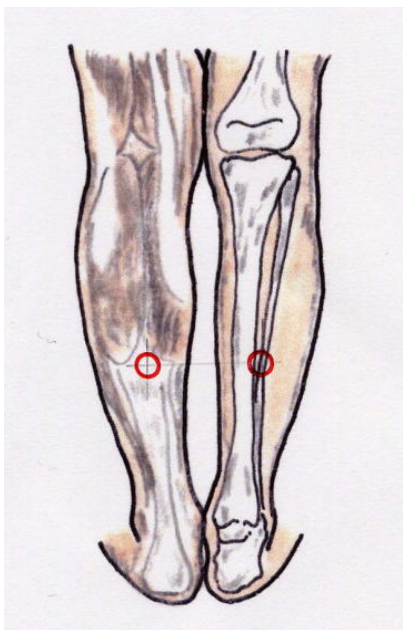
発作後の痛み、筋肉の硬い感じに対しては、軽く温めて、マッサージするのがベターです。

就寝中の足の痙攣の予防法としては、足が冷えると良くないので、就寝前に風呂に入り、ふくらはぎのマッサージ、ストレッチ（アキレス腱をゆっくり伸ばす動作など）をすると有効です。また、夜間発生する原因として、布団の重みで膝が伸び、足が下向きになって、その状態でふくらはぎの筋肉が緊張して、こむら返りが起こる場合もあります。その場合は、軽い布団に交換したり、膝の下に枕を入れて少し膝を曲げて眠るようにしたりするのもベターです。

足がつる対策に有効なテーピング方法

上手なテーピングで筋肉に無理がかからないようにすると有効です。下手なテーピングでは逆効果です。上手と下手を合わせて統計をとると、テーピングは効果無しとなってしまいます。上手なテーピングなら有効です。テーピング方法の基本を守った上で、テープを真ん中で裂いてYの字にし、かかとから膝裏にかけて貼る、などの方法があります。足の筋肉を冷やさないように、サポーターやソックスなどで保護すると効果的です。

ツボ刺激



足がつる、こむら返りを頻繁に起こしやすい人のツボ刺激

ふくらはぎの中央ライン膀胱経上に合陽・承筋・承山と呼ばれるツボがあるので、そこに重点を置いて、ふくらはぎ全体を上手にもむ方法もあります。

足心（足の裏のちょうど真ん中）をこぶしで叩く。

ふくらはぎがつった時のツボ刺激

ふくらはぎがつった時は、承山というツボを押してください。よく足がつる人は前兆を感じた時に押すのが最も効果的です。なお足の裏がつるときは、足臨泣というツボが効果を発揮します。

具体的対策（まとめ）

試合前日

- ・ 練習や試合の前日は、睡眠を十分とり、アルコールの過度の摂取を避ける。

試合直前

- ・ 足の筋肉を伸ばすストレッチを実施する。
- ・ スポーツドリンクなどで、運動前に電解質（イオン）をしっかり補充しておく。
大塚製薬：ポカリスエット、ポカリスエットイオンウォーター、エネルゲン
コカ・コーラ：アクエリアス
サッポロ：イオンチャージウォーター
- ・ サプリメントでマグネシウムを1回量400mgとして1日2~3回摂る。
マグネシウムを摂りすぎると下痢になるので要注意。クエン酸やホウ素はマグネシウムの吸収を良くする。
DHC：カルシウム／マグ
- ・ ビタミンE（トコフェノール）を400IU以上、摂取する。
DHC：ビタミンE

試合の合間

- ・ 足を暖める。（冷やさないようにする）
- ・ バナナを食べカリウムを摂る。
- ・ 承山（ツボ）に重点を置いて、ふくらはぎ全体をマッサージする。