

## ・予防のためのストレッチ方法

1回10～30秒を数回、1日に2～4回ほど

例① アキレス腱のばし



例② 後ろの膝(ひざ)も曲げる



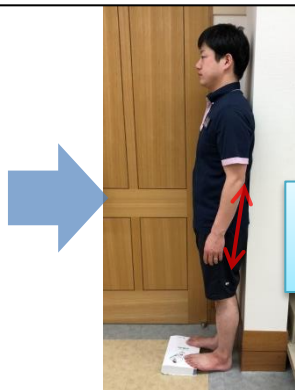
例③ 片脚を伸ばし屈  
出来ればつま先は立てる



例④ ストレッチ後に  
直接手で軽くマッサージ



例⑤ 厚めの雑誌に足先を乗せて壁もたれ



1回5分  
1日に2回

## こむら返りを予防し

### 生活習慣を改善！！

食事や運動など生活習慣を変えるということは、大変難しいことですが、一旦変えてしまえば、それが習慣化され、続けやすくなります。

また、こむら返りを予防するために、適切な運動・食習慣を身につけることで重大な病気に至るリスクが減り、夜も眠れるため昼間も元気になり、運動できる、良い循環が生まれます。まずはストレッチから始めてみませんか。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町2丁目519番地3

TEL: 047-468-2001

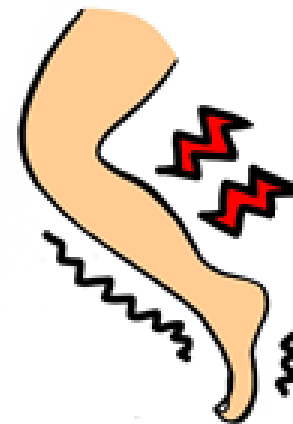
<http://www.funabashi-rehacen.com>

リーフレット No.8

なんで足がつるの？

足がつらないようにするにはどうしたら良い？

そんな悩みを解決！！



## 「足がつる」=「こむら返り」

急な激痛とともに目が覚めてしまう・・・

そんな経験はありませんか？



「こむら返り」とは、ふくらはぎの筋肉が突然痛みを伴って持続的に収縮する発作。準備運動の不足のほか、種々の筋・神経疾患で見られます。

正式には**有痛性筋攣縮**といい、睡眠中におこるものを睡眠関連下肢こむら返りといいます。

## どうしてつるの？

健康な人でも激しい運動をした時や長時間歩いた日の夜、寝ているときに起こすことがあります。これらは筋肉や全身の**脱水**、**筋肉自体の損傷**、**血流障害**による痛み物質や疲労物質の蓄積、**電解質異常**（ミネラルの不足など）、**代謝障害**が原因で起こると考えられています。

(参考：診断と治療 vol.102-NO.10:1561-1566,2014)

ただ、こむら返りが起こる原因は下の表のようにたくさんあります。

病気によっては今回記載の内容以外に、適切な治療が必要となることもあります。気になる方は一度かかりつけ医に相談してみましょう！

健常者	運動関連	過激な運動、長時間の歩行・立ち仕事、水泳、高温環境での労働
	高齢者	夜間就寝中に多い
	妊娠後期	夜間就寝中に多い
病的	体液・電解質の異常	下痢、嘔吐、脱水、人工透析 低カルシウム血症、低マグネシウム血症、低ナトリウム血症、高カリウム血症、アルカローシス、熱中症
	血管病変	閉塞性血栓血管炎、Burger病
	代謝異常	低栄養、糖尿病、肝硬変
	内分泌疾患	副甲状腺機能低下症、甲状腺機能低下症、Addison病
	神経筋疾患	運動ニューロン疾患（筋萎縮性側索硬化症など）、多発性ニューロン疾患、筋疾患（糖原病・筋強直ジストロフィー）、腰部脊柱管狭窄症、頸部脊髄症、stiff-person症候群（抗GAD（グルタミン酸脱炭酸酵素）抗体陽性）、Isaacs症候群（電位依存性Kチャンネルに対する自己抗体陽性）、里吉病（全身こむら返り病）、脳血管障害
	骨関節疾患	関節炎

## なったらどうする？

数秒から数分で自然に消失することが多いですが、その筋を優しくストレッチして伸ばすことで痛みが軽減または消失します。ストレッチ後に軽くマッサージをしたり患部を温めるとさらに痛みが和らぐことがあります。

## 予防・改善するには？

**ずばり！ 規則正しい生活をすること！！**

適切な食事と適切な運動を行う習慣、浴槽につかり体を温めて、十分な睡眠をとり体を休めること！

## ・食事のポイントは5つ！

- ① 1日3食、規則正しく摂取する
- ② 運動前・中・後など適切な水分摂取をする
- ③ 1日1杯の牛乳など乳製品（カルシウム）を摂取する
- ④ 肉や魚・納豆などメインとなる副食を摂取する
- ⑤ 野菜や果物・ナッツ類（マグネシウム・ビタミン）、海藻類（鉄やカリウム）、など副菜もバランス良く摂取する



(参考：ヘルシーマガジン 8月号:58-61,2002)

## ・適切な負荷量の運動習慣～準備運動と整理体操～

筋力が弱いと筋に対する負担が大きくなりやすいため運動不足を解消する必要があります。逆に、運動しているけど足がつる！という方は、運動しすぎの危険サインです。運動するときは**準備運動**や**ストレッチ**、**整理体操**をおこなうことで筋肉や周囲の血管を損傷しにくいため予防手段として効果的です！

