

# 今月の健康ナビ——こむら返り

眠っているときにふくらはぎがつって、その痛みで起きてしまった経験はないだろうか。というわけで、今号もソフィア整骨院の古川ぶんと先生に、痛みと解消方法をレクチャーしてもらおう。第4回目のテーマはこむら返りだ。



こむら返りとは、ふくらはぎがピンとつるような急性の痛みのこと。主な原因はふくらはぎを構成する腓腹筋とヒラメ筋のけいれん性硬縮です。夏の夜はこのこむら返りに注意しなければなりません。クーラーをつけたままで寝てしまうと、夜中にどうしても体が冷え、血の巡りが悪くなってしまふからです。とくに足下は血流が滞りやすいので、こむら返りが起こりやすくなってしまうのです。

こむら返りの治療の際は、ヒザ裏からアキレス腱のあたりまでをまんべんなくマッサージして、ふくらはぎ筋の硬縮をほぐしていきます。通院日数は、およそ2、3回といったところだと思います。もちろん、筋肉が強く硬縮しているときは、もう少し治療回数が必要になります。また、冷え性の人にはこむら返りを起こしやすいので、とくに気を付けてほしいと思います。

## 家庭でもできる “痛み解消法”

寝ているときにいきなり足がつると、ビックリしてしまうものです。ですが、そんなときは慌てずに手で足のつま先を掴むようにして、アキレス腱をストレッチするイメージでふくらはぎ全体を伸ばしてみましょう。だいたい30秒から1分間も伸ばせば、足を動かせるようになると思います。

予防策としては、できるだけ足下を冷やさないようにすることです。寝る前にお風呂でよく温まる、クーラーをつけていても足下にはキチンと布団をかけるといった工夫をするといでしょう。



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



### ◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院