



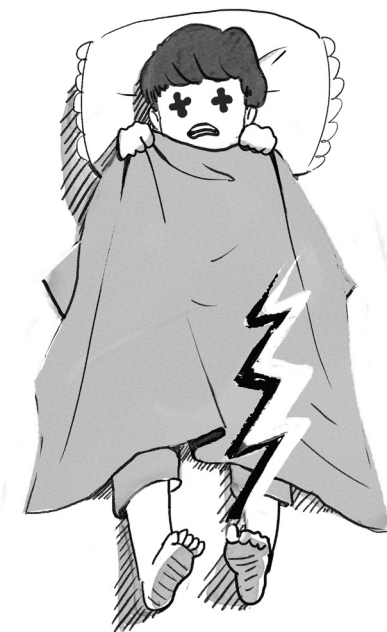
古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

夏のこむら返り

今号の相談は「夏にエアコンをつけたまま寝ていたら、突然、こむら返りになってしまった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

- Q** 夏にエアコンをつけたまま寝ていたら、突然、こむら返りになってしまいました。そもそも、こむら返りとはどのような症状なのでしょう。
- A** こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が急につって強くけいれんする症状です。夜中や明け方にふくらはぎがつり、数分間動けないほど痛みがつづくことがあります。あまりの痛みにはじめての方はビックリするかもしれません。症状がひどいときは、痛みや違和感が数日残ることもあります。また、男性よりも女性、若者よりも中高年に発症しやすい傾向があります。
- Q** こむら返りの原因として、どのようなことが考えられるのでしょうか。
- A** ふくらはぎの状態が悪いときに起こりやすい症状です。実際、こむら返りになった方の多くは、ふくらはぎの筋肉が硬くこわばっています。ちなみに、こむら返りになりやすい人は月1回、なかには週1回くらいの頻度で起こることもあります。そこまで状態が悪いと、こむら返りが起きていないときでも、ふくらはぎに軽く触れるだけで強い痛みが出るほどです。ただ、ふくらはぎの筋肉は施術の変化が出やすいので、筋肉治療の専門院に通院すれば、5〜10回ほどの施術で効果が出ると思います。予防するにはどうしたらよいですか。
- A** 日々の軽い運動で筋肉の状態を整えることが大切です。ただし、いきなり激しい運動をすると逆に悪化することがあるので注意してください。運動不足の方は、まずは軽いウォーキングなどからはじめましょう。
- Q** また、ふくらはぎを手のひらでやさしくつまんで、痛みや違和感があれば注意が必要ですが、ただ、自分での判断は難しいこともあるので、気になる方は筋肉治療の専門院で検査してもらうとよいでしょう。
- A** エアコンをつけたままにしていても原因のひとつなので、うか。
- Q** はい。夏にエアコンをつけたまま寝ると体が冷えて血行が悪くなり、こむら返りが起きやすくなります。エアコンのタイマー機能などを使って、体を冷やしすぎないようにしてください。また、寝る前に湯船にゆつくり浸かったり、軽くストレッチをしたりして血行を良くするのもオススメです。寝るときに足が冷えないように、ゆるめのソックスをはくのもいいでしょう。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【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://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子日記