

こむら返りとは？

こむら返りとは、ふくらはぎに起きる筋肉のけいれんの総称です。

足の裏や手足の指、太ももや胸、首、肩など体のどこにでも起こり、特に夏と冬が多いです。



就寝中や運動時の水分不足

▶ 発汗による水分・ミネラルの喪失や、冷えによる筋肉の緊張が原因となる。

原因

夏場 ▶ 水分不足や、冷房の効き過ぎによる体の冷えが影響する。

冬場 ▶ 気温の低下による体の冷えにより、血行不良が起こりやすくなる。

加齢による筋力の衰え

▶ 加齢で筋肉量が減少する、血行不良や冷え、脱水傾向などの要因が重なりやすくなる。

【こむら返り対策】

対策① 水分や電解質をとる

水分補給のタイミング



一回コップ1杯(約200cc)を目安にとりましょう。

対策② 栄養バランスを心がけて食事をとる

カルシウムやマグネシウムが不足すると攣りやすい。

マグネシウムが多い食材 カルシウムが多い食材



対策③ 適度な運動やストレッチ、マッサージを行う

ストレッチ

【アキレス腱伸ばし】

壁や椅子に手をついて行い、少しずつ前方へ体重をかけていく。

※膝を伸ばす

※かかとが浮かないように



対策④ 身体を冷やさない



医療的管理・介護・体調管理に困ったらメディナス訪問看護ステーションへ!!

ご依頼・お申し込みは裏面をご利用ください。