

いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。セミの鳴く声もよく響き、暑い日が続いていますね。水分補給はしっかりできていますか？熱帯夜に加えて、「こむら返り」で目が覚めるという声も結構聞きます。今日は、そんな「こむら返り」のお話です。

そもそも「こむら返り」とは??



こむら返りは医学的には「有痛性痙攣（けいれん）」と呼ばれ、簡単に言えば、自分の意思とは関係なく異常に筋肉が収縮してしまう状態です。そしてほとんどの方が経験があるように、しばしば強い痛みを伴います。

この「こむら返り」には様々な原因がありますが、その中でも身近なものを挙げてみます。

原因



よく原因としてあげられるのは、脱水、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル不足、筋肉の疲労、血行不良、神経障害によるものなどです。特に糖尿病のような生活習慣病がある方はなりやすいと言われています。

対策



夏場は特に、水分やミネラルの不足が原因になることが多いです。こまめな水分補給やカルシウム（小魚や乳製品など）、マグネシウム（緑黄色野菜、豆、昆布など）の摂取の他、運動前後や就寝前のストレッチをすることによって、こむら返りを予防することができるかもしれません。

もしなってしまったら??

こむら返りが1番多いのはふくらはぎです。もしなってしまった場合は、右の絵のようにふくらはぎのストレッチをして筋肉を伸ばすようにしましょう！

