

「こむらがえり」のお話

鍼灸師 榎本 守

夜、ぐっすり眠っていると時突然の激痛で起こされる「足のつり」。つまり、それは足の筋肉の痙攣で、こむら(ふくらはぎ)に起こることが多いので「こむらがえり」と呼ばれています。

症状は足首が自分の意志とは無関係に伸び、ふくらはぎの筋肉がすじばって硬くなり^{*}恐怖すら感じる激しい痛みです。こむらがえりの原因は、筋肉の疲労、冷え、水分・電解質の不足、関節間の拡大、腰の調子が悪いときなど様々言われていますが、原因と思われる事がらを人為的に復元しても必ず症状が起こるとは限らず実際の所、よくわかっていないのが現状です。しかし、原因によらず、足がつるといふ筋痙攣の現象としてのセルフケアは全て同じなので簡単にご紹介いたします。

日頃から電解質。ビタミンEなどを適度に取り、冷えないように就寝前にお風呂に入るようにします。体が温まっている状態でふくらはぎを軽く揉みほぐし、膝枕をして軽い布団にて休むようにします。もし、不幸にも発作が起きてしまったら、つった筋肉を速やかかつ静かに伸ばします。それは、膝を伸ばし手でつま先を持ち、ゆっくり自分の方にジワッと引っ張るか、立ち上がってつま先を床に着け踵をゆっくり下げて、ふくらはぎをジワツとのばします。筋肉が伸びたら、蒸しタオルなどで軽く温めふくらはぎを摘まむように軽くマッサージして血流を回復させて下さい。このようにすれば比較的早く回復するはずですが、また、強くつった時などは、翌日に打撲痛のような痛みが残る場合もありますが、このような時は筋肉の繊維が少し切れたいるので冷却後に消炎鎮痛剤の湿布を貼っておけば二、三日で痛みは軽快するかと思います。

こむらがえりに効果のあるツボは、ふくらはぎの中央ラインの上にある承筋穴・承山穴です。こむら返りを起こしやすい方は、椅子に座り親指で刺激してみてください。

最後に筋肉の痙攣は、肝臓、腎臓等の調子の悪い時や糖尿病、下肢静脈瘤、お薬の副作用などでも生じる場合がありますので、原因疾患があれば当然のことながら専門科での治療も必要になります。

※電解質：マグネシウム、カリウム、カルシウム、ナトリウムなど水に溶ける物質。果物や緑黄色野菜から摂取することが出来ます。

<http://horaido.net>

この原稿は平成15年08月15日に高齢者向き季節紙に掲載されたものです。