

こむら返りってなんだろう？

こむら返りとは？

強い痛みを伴う筋肉の痙攣(けいれん)のことです。とくに有名なのは「こむら」、つまりふくらはぎに起こる強い痛みではないでしょうか。

筋肉は縮んだり、緩んだりすることで、体を支え、バランスを保ったり、運動を楽しむようにできています。しかし、何かが原因で、筋肉が緩むことが出来ず、“ぎゅーっと”縮こまってしまうと、激痛が走ります。この状態が痙攣、こむら返りの状態です。そしてふくらはぎに限らず、全身のどの筋肉でも生じる状態です。

原因は？

こむら返りはいくつかの要因が重なって発生します。例えば、準備運動の不足や、多汗による運動中の脱水、筋肉疲労があります。

また、仰向けに寝ている時はふくらはぎは縮んでいきます。起こりやすい体勢も存在します。

そして、ミネラル不足やビタミン不足、冷え、血の巡りが悪い状態など、栄養不足や環境の変化も要因の一つです

こむら返りを起こしやすい病気

熱中症

下肢静脈瘤

薬の副作用

脊柱管狭窄症

動脈硬化症

糖尿病

など！

足がはっている？

イタタッ

さらに縮むと...

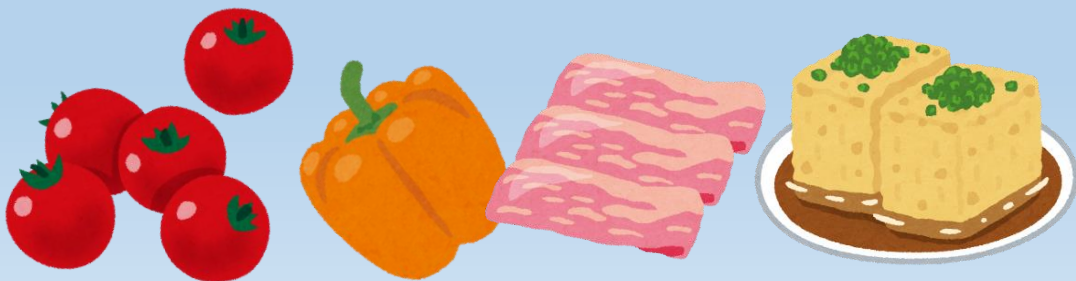


予防と対策

こむら返りの予防には、筋肉ストレッチや適度な運動を日頃おこない、筋肉を鍛えておくといいでしょう。毎日少しずつでも初めてみませんか？

また、運動前後には水分と電解質の補給を怠らないようにしましょう。汗をよくかく様な運動であれば塩分や糖分も必要ですが、少し息が上がる程度に抑えるのであれば、お水だけで十分です。運動の後にはできればストレッチや冷え対策をしましょう。

ビタミン類やミネラルが不足すると、筋肉の疲労が残ったままになってしまいます。肉や豆類、緑黄色野菜、牛乳など、ダイエットを行っている場合でも、バランスよく召し上がるようにしてください。



漢方薬での治療も有効です。医師に相談の上、試してみてもいいかもしれません。

こむら返りの背後には様々な疾患が隠れている場合があります。こむら返りを頻回に起こすような方は、一度受診して状態を確認することをおすすめします。

もし痛みが出てきたら？



つま先をつかんで

ゆっくりと手前に引き寄せます。

タオルなどを使って引っ張ってもGOOD！

ふくらはぎをゆっくりと伸ばしましょう。





にら玉肉豆腐



1人分

・エネルギー	320	Kcal
・たんぱく質	15.3	g
・脂質	25.2	g
・炭水化物	5.4	g
・食塩相当量	1.6	g

<材料：2名分>

豚肉	100g
豆腐	1/2丁 (150g)
にら	1/2束 (50g)
卵	1個
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	200ml

作り方

①豆腐は厚さを半分にし、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をとっておく。にらは3cm幅に切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。

②ごま油を敷いたフライパンで、豚肉を中火で軽く炒める。豚肉に火が通ったら、豆腐・Aの調味料を入れ、蓋をして弱火で約5分煮込む。

③にらを加え、しんなりする程度にさっと煮る。火加減を強めに調整して、煮汁を煮立たせ、溶いた卵を回しかける。蓋をして、卵に火が通ったらできあがり。

今回のレシピはスタミナたっぷりのにら玉肉豆腐です。レシピで使用した豆腐には、マグネシウムが多く含まれています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルは、筋肉などの動きを調整するはたらきがあります。これからの暑い季節は脱水が起きやすく、ミネラルバランスも乱れやすいです。こまめな水分補給や適度な運動・毎日の食事の見直しで暑さに負けない身体づくりを意識しましょう。