

*健康だより

*こむら返りについて

誰しも大なり小なり、こむら返りで苦しんだ事があるかと思います。
それについて簡単にご紹介したいと思います。

こむら返りとは・・・

筋肉がけいれんし、固く収縮し強く痛む症状
腓（こむら）腓腹筋、いわゆるふくらはぎがつる事をいいますが
他の箇所も基本的に同じです。

対処法

膝裏やアキレス腱を伸ばし、痛みが治まるのを待つ。

主な原因

- ・疲労
- ・冷え
- ・水分やミネラル不足
- ・神経の異常反射
- ・薬剤によるもの（降圧剤やホルモン剤等）
- ・病気

等々

治まった後の対処や予防

- ・温める。
- ・水分やミネラル（カルシウム・マグネシウム・カリウム等）を摂る。
- ・過度な運動や労働を可能な限り避ける。
- ・体操（足首回し・屈伸・ブラブラとゆらして緩める等）

一つの目安としてご参考にして頂けたら幸いです。