

「痛い!」と睡眠中に足がつって飛び起きた、という経験はないでしょうか？

中高年のかたでは、睡眠中に足がつる症状がよく見られます。特に多いのは、ふくらはぎがつるケースで、昔はふくらはぎを「こむら（腓）」といったことから、こむら返りとも言われます。わたしたちはふだん歩いたり運動するとき、足の筋肉を自分の意志で動かしていますが何らかの原因で自分の意思とは関係なく、足の筋肉が突然けいれんを起こすことがあります。筋肉が収縮したままで硬くなり、元に戻りにくくなり、痛みを伴います。これが「足がつる」という症状です。つる場所は、ふくらはぎに限らず、足の側面や指、腱の付近、足のほか手や腹筋などにも起こります。



若い世代の場合は、足を激しく使う運動中に起こりやすく、筋肉疲労が原因のひとつ考えられています。中高年になると、軽い運動がきっかけで足がつったり、睡眠中にいきなり足がつるケースが増えてきます。当初は一過性で、自然に治まることが多いのですが、次第に回数が増えたり、夜間に痛みで目を覚ますことが原因で睡眠障害を起こすこともあります。また、激しい痛みにおそわれ翌日まで違和感が残ったり、さらには肉離れを起こすケースもあります。中高年の方が慢性化したり、重症化しやすいのは、加齢に伴う筋肉量の減少に加え、脱水症状、動脈硬化による血行不良と冷え、病気による神経障害、薬の副作用などさまざまな原因が重なりやすい為です。時には、足がつる症状から、病気が見つかることもあります。それだけに、よく足がつる場合は要注意！予防策を知って、日常生活に支障をきたさないよう心がけましょう。

#### 足がつった時

一般的には、つった場所の筋肉をゆっくり伸ばすことで、痛みが少しずつ解消されます。睡眠中は、眠気もあり、あわてて筋肉を伸ばそうとしがちです。すると筋繊維に断裂が生じ、翌日まで違和感が残ることがありますので、ゆっくりと静かに筋肉を伸ばしましょう。

#### 予防策・慢性化させないために

##### 1) フットケアをする

運動している方はもちろん、していない方も日常活動による筋肉疲労をためないために、

1日の終わり（夜間）にフットケアをしましょう。床に座って片膝を立て、立てた方の足のふくらはぎに手のひらを添えて、アキレス腱付近（下）からひざ裏（上）へと、手を滑らせるようにしてやさしく揉みます。

## 2) スクワット（屈伸）をする

適度のスクワットをすると、足の筋肉量を維持するだけでなく、血流を良くして疲労回復にもつながります。両足を肩幅に開いて立ち、両手を前に伸ばし、ゆっくりひざの曲げ伸ばしをします。からだの前傾すると腰に負担がかかるので、両手を水平に保つようにしましょう。一度にやりすぎると疲れが残り逆効果です。数回に分けてもいいので、1日で合計100回程度を目標に続けましょう。



## 3) 食事などを見直す

ミネラルが不足しないように、バランスの良い食事を心がけましょう。

筋肉の動きに関係深いミネラルを含む食品は・・・

- カルシウム：乳製品や小魚
- マグネシウム：ナッツ類、大豆食品（豆腐、納豆など）

食事での摂取がむずかしい場合は、サプリメントを試してみるのもよいでしょう。

## 4) 運動をよくする方は

運動前にストレッチをしっかりしたり、軽くウォーミングアップを行うことがポイントです。運動中に足がよくつる場合、スポーツドリンクなどできちんとミネラルを補給しましょう

※症状が起こる条件は人によって異なります。自分に合った方法を試してみてください。

### 足がつる症状から見つかる病気

足がつるだけでなく、特徴的な症状が重なってみられる時は早めに受診しましょう。

- 糖尿病（のどの渇き、手足のしびれ）
- 腎疾患（むくみ）、
- 脊柱管狭窄症・閉塞性動脈硬化症（歩行障害）
- 椎間板ヘルニア（腰痛）
- 脳梗塞（片方の手足の麻痺、言葉のもつれ）