

理学療法士の豆知識：こむら返りの予防と対処法



こむら返りってなに？

こむら返りとは自分の意志とは関係なく筋肉が突然けいれんを起こす症状のことです。ほとんどの場合は数秒～数分で症状は落ち着きます。

『こむら』とはふくらはぎのことで、ふくらはぎの筋肉に生じることが多いですが、足の指や太ももなど身体のいろんな筋肉で発症します。

よく『足がつる』と表現され、運動中や睡眠中などに生じることが多いです。

原因は？

水分不足 / 栄養不足（ミネラルやビタミン） / 加齢 / 薬の副作用 / 血行不良
病気が原因の場合

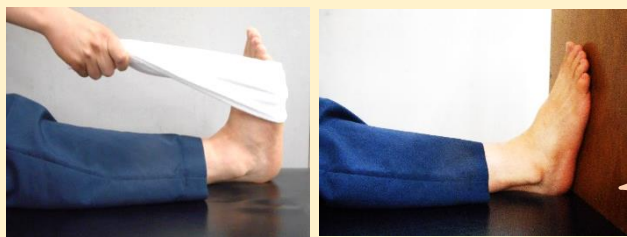
→例) 下肢静脈瘤、神経原性障害（糖尿病など）、代謝性疾患（腎不全など）

詳細なメカニズムはまだわかっていないようですが、考えられる主な原因として上記のようなものが挙げられます。

予防法/対処法は？

・ストレッチ

こむら返りが起こったときは筋肉のけいれんを抑えるために行いましょう！
日常的に行うことで予防にもつながります！！



《方法》

膝を伸ばして、ふくらはぎを伸ばす
1回 20～30秒

ゆっくり反動をつけずに行う
壁やタオルを利用するとやりやすいです

・水分、ミネラル補給

寝る前はコップ1杯分の水でOK、運動時はスポーツドリンクがおすすめ！

・身体を温める

入浴や服装・室温の調節、温湿布などが有効

・適度な運動



頻繁に起きる場合や症状が続く場合は受診してください

