こんにちは保健師です！８月号

　足がつる（こむら返り）

　意識していない強い筋肉萎縮が突然発症し、つって痛みを伴う症状をこむら返りと言い、有痛性筋痙攣のことを指します。糖尿病や甲状腺などの内分泌疾患や、狭窄症やヘルニアなどの神経筋疾患等、疾病によるものもありますが、栄養不足や水分不足などのイオンバランス（電解質）の異常で誰にでも起こる症状の一つです。特に、中高年になると加齢に伴う筋肉量の減少で、慢性化や重症化しやすくなります。ふくらはぎだけでなく、足の裏や指がつることもあり、鋭い痛みで一定の時間動かせなくなることが特徴です。

　痛みをとるには、ストレッチとマッサージがお勧めです。ふくらはぎに起こった場合は、膝を伸ばして足の指先をゆっくりと手前に引き寄せたり、立って足を前後にずらしてアキレス腱を伸ばすふくらはぎのストレッチをおこないましょう。

　予防や発作時の治療として漢方薬が効果的です。痛みがひどい時は、筋弛緩薬・抗不安薬などが用いられますので、かかりつけ医にご相談してください。

　予防には、規則正しい生活・バランスの良い食事が基本です。脚の筋肉量の維持と血流を良くするためにウォーキングやスクワットなどの運動が効果的です。就寝前にはマッサージをして筋肉疲労の蓄積を解消しましょう。電解質は、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする役割があります。カリウムを含む野菜や果物・カルシウムの多い乳製品等を意識して摂りましょう。寝る前にコップ一杯の水を飲むことも大切です。仰向けで寝ると足首の関節が伸ばされるため、横向きで寝たり軽い掛け布団にしたりすると、起こりにくくなります。冷えや血行不良もつる原因となるため、冷暖房での調節や、１～2時間に1回は身体を動かすなど、日頃から血行の良くなる生活を心がけましょう。