

# 健康レシピ

## 夜中に足がつることは

## ありませんか？

寝ている時に突然足がつって、その痛みで起きてしまう経験はありませんか？

ほとんどの方はたまたま発生する程度ですが、これが頻繁に起こると睡眠不足になって生活に支障が出てしまう事があります。

今回は夜中に足がつる原因と対処法についてご紹介します。

### 睡眠中に足がつる理由



筋肉が持続的に収縮しつって痛みが伴う症状を俗に「こむら返り」と言い、医学用語では「有痛性筋痙攣（けいれん）」や「筋クランプ」とも表現されます。

ふくらはぎや太ももの内側、肩、首周りなど、比較的大きな筋肉がある場所で起こります。

一般健康人でも激しい運動や長時間の立ち仕事の後には下肢を中心に起こる事がありますが

50歳以上ではほぼ全員が一度は夜間のこむら返りを経験しており60歳以上の6%が毎晩こむら返りに襲われているという報告もあります。

一般に、筋肉の細胞は【カルシウム】【マグネシウム】【ナトリウム】【カリウム】【水素】の各イオンの

バランスによって反応のしやすさが決まるのですが、健康な人ならば過剰なイオンは尿や汗など

から排出され、反応性がちょうどいい範囲内におさまるよう調節されています。ところが、睡眠時

は汗を多くかいており脱水傾向にあります。（飲酒後も同じ傾向にあり）さらに全身をほとんど動か

さない為、心拍数も減り血行は低下しています。夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり、布団をかけ

ずに寝ると、脚の筋肉が冷え血管も収縮し、血流はさらに悪くなります。

こういった状況でイオンのバランスが崩れている時に、たまたま寝返りをうって筋肉に刺激が加わ

ると、筋肉の細胞が暴走して過剰な収縮が発生しやすくなってしまいます。

### 中年になるとリスクが高まる？

ではなぜ中年以降で起こりやすくなってしまったのでしょうか。その理由として、若い時より運動

量が減っている為、筋肉量が減少している↓筋肉内の血流が低下する↓乳酸などの疲労物質が排出

しづらい↓末梢神経の興奮を抑えにくくなる↓筋肉の細胞が暴走しやすい、という事が考えられています。悲しいかな、年をとるとたいした運動

をしていなくても筋肉に疲労が生じ、睡眠中に

足がつるリスクが高まってしまいます。

### ほとんどは治療の必要はありませんが...

こむら返りが起こったとしても、ほとんどのケースは一過性の現象ですので、ストレッチとマッサージをする程度で大丈夫です。痛みがふくらはぎであれば、膝を伸ばして座り、足の指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要領でふくらはぎの腓腹筋をストレッチしましょう。

### 予防策としては...

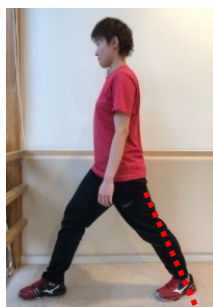
◇規則正しい生活・身体を冷やさない

◇バランスの良い食事

◇ミネラルの入った水分の積極的な補給

◇適度な運動と運動後のストレッチ

◇アルコール・タバコの減量



また、あおむけに寝るとつま先が下がり、さらに布団の重み加わると足首の関節は伸びます。逆にふくらはぎの筋肉は縮みこむら返りが起きやすくなります。軽い掛け布団にするのも有効です。