

普段歩いたり運動したりしているとき、もしくは夜、布団に入ってから睡眠中などに足がつって困ったことはありませんか。今回は「足がつる」症状について、原因とその対処法について紹介します。

●症状

急に強い痛みを伴って、自分の意志とは関係なく、足の筋肉が異常に収縮したり、痙攣したりするのが、足がつったときや、こむら返りが起きたときの症状です。ときには、しびれを感じることもあります。筋肉が固くなって動かしくなります。一般的に、足がつる場所はふくらはぎに限らず、足の側面や足の指、腱(けん)などにも起こります。また、足がつることを「こむら返り」とも呼びますが、「こむら」とは「腓」と書き、いわゆる「ふくらはぎ」のことを指します。こむら返りは足だけでなく、手や首、腹、背部などにも起こると言われています。

●原因

●足の筋肉の疲れ

最も多いと言われている原因です。筋肉の酷使によって疲れすぎること、うまく神経系統との連携がとれなくなり、筋肉が異常収縮してしまいます。運動をして足の筋肉を使うと、急速にカルシウムやナトリウムなどのミネラル分が消費されていきます。運動を続ければ、筋肉疲労が進み、さらに足や足の指がつりやすくなります。

●体内のミネラルバランスの乱れ

運動中などに水分が不足し、脱水症状が起きると、体内のミネラルバランスが崩れます。すると、従来の筋肉や神経の動きを調整するミネラルの働きが乱れ、筋肉が異常な状態になり、痙攣などを起こすと考えられています。特にカルシウムやマグネシウム不足が原因であると言われています。

●足の筋肉の冷え・血行不良

身体の冷えは、筋肉の冷えにつながり、血行不良を引き起こします。すると神経の働きが鈍ることで、足がつるのではないかとされています。特に睡眠中に足がつるという場合には、これが原因であることが多いと言われています。

●妊娠中

妊婦はお腹の中の赤ちゃんが大きくなるにつれて体重も増え、どんどん足の筋肉に負担がかかってくることにあります。お腹がさらに大きくなれば下半身を圧迫し、どんどん下半身の血流が悪くなってきます。よって、お腹が大きくなる妊娠中期くらいから足がつる症状が出てくることが多いと言われています。

●何らかの病気の可能性

頻繁に足がつる場合は何か重大な病気が潜んでいる可能性もあります。喉の渇きや手足のしびれ、腰痛、むくみなどが同時に起きるという場合には、糖尿病や椎間板ヘルニア、腎疾患などの病気が潜んでいることも考えられます。そのような場合には早めに医療機関を受診しましょう。

●正しい対処方法

こむら返りは、ふくらはぎの腓腹筋(ひふくきん)という筋肉が異常に収縮することで起きます。つまり、この収縮した筋肉・腓腹筋を伸ばすことが正しい対処方法となります。腓腹筋を伸ばすには、つま先をすねのほうに引き上げるように上げ、ふくらはぎとアキレス腱をストレッチします。この時、自分の手でつま先をつかんで、すねのほうに引き上げるというのもいいでしょう。この足を引き上げた状態を8秒間ほど続けて、ゆっくりと元に戻します。この動作を、痛みがなくなるまで続けます。



●治療薬

芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)

痛みを緩和する作用のある芍薬と甘草で構成されています。筋肉に、差し込むような急激な痛みが起こったときに頓服で使います。けいれんして硬くなった内臓の平滑筋や手足の骨格筋の緊張を緩めて、痛みを軽減します。即効性に優れ、服用後10～15分で効果が現れます。



●予防法

◆ストレッチ・マッサージ

ふくらはぎを手で軽く揉んだり手をすべらせたりしてマッサージすると、日常生活で蓄積される筋肉の疲れが解消されます。足や全身を柔軟に伸ばすストレッチを習慣化することで足がつるのを予防できます。

◆足の筋肉量を増やす

スクワット運動は足の筋肉を効率良く鍛えることができる運動で、血流が良くなることから疲労回復にも繋がるとされています。膝を曲げ伸ばすだけの簡単な動きなので、すぐに誰でも実践できます。ただし、ゆっくりやると意外と疲れるものなので、無理せず出来る範囲にしておき、あまり疲れを溜めすぎないようにしましょう。

◆食生活の見直し

食事は栄養バランスを重視して、特にミネラルが不足しないように心掛けることが大事です。ミネラルのうち、筋肉の動きに密接にかかわるカルシウムやマグネシウムは特に積極的に摂り入れましょう。カルシウムは小魚や乳製品に多く含まれており、マグネシウムはナッツ類や大豆製品などに多く含まれています。いずれも無理なく毎日摂取できるものばかりなので、続けるようにしましょう。食事での摂取が難しい場合は、サプリメントから摂取するのもいいでしょう。

