

冬のこむら返り

「こむら返り」とは、ふくらはぎの筋肉が痙攣して痛みを感じる症状の事です。

高齢になると、日中よりも睡眠中に「こむら返り」をおこす人が多くなり、特に冬の寒い時期におきやすようです。原因と対策を覚えておきましょう。

原因

「こむら返り」の原因はいくつかありますが、冬場に「こむら返り」が起こりやすくなる原因としては、2つあげられます。

①冷えによる血行不良

体が冷えると、血管が収縮して血行不良になります。血行不良になると、筋肉に酸素や栄養がじゅうぶんに行き届かなくなり、「こむら返り」が起こりやすくなります。



②水分不足

水分不足になると、血液がドロドロになり、①と同じように血行不良になります。

夏ほど汗をかかない冬場でも、乾燥による体表の水分の蒸発や、喉の渇きも感じにくいいため、気づかないうちに水分が不足することがあります。

予防

- 就寝前の入浴や、就寝時に靴下を履くなど、足元を温めてから就寝する。
- 軽い体操やストレッチなど、筋肉をほぐしてから就寝する。
- 就寝前に一口水を飲む。



こむら返りになったら…

- ①座った状態で膝を伸ばして、つま先を掴む
 - ②掴んだつま先をゆっくり手前に引っ張って(アキレス腱を伸ばすイメージ)数秒止める
 - ③ゆっくりつま先を戻す
- 上記②③を数回繰り返すと、筋肉の緊張がほぐれていきます。

明けましておめでとうございます。

旧年同様、本年も皆様のご期待に添うべく、「地域のかかりつけ薬局」

