

(社)伊賀薬剤師会 コラレ

no. 64

こむら返りの正体と防ぎ方

就寝中や運動中、突然ふくらはぎに激痛が走る「こむら返り」。何らかの原因で筋肉が自分の意志とは関係なくけいれんを起こし、



強く収縮してロックされ痛みを伴ったまま動かせなくなってしまう症状です。筋肉には、極度な緊張・収縮に対して損傷を防ぐためブレーキをかける仕組みが備わっているからです。起こる原因は、加齢や疲労、栄養不足、

脱水、冷えによるミネラルバランスの崩れや欠乏によるものです。運動不足の方は血流が滞っているため、冷えと同様の状態です。また、頻発する方は主治医に相談しましょう。

こむら返り防止の食養生には、マグネシウムとカルシウムを1対2〜3。他に、カリウムも筋肉の働きをスムーズにしてくれま

マグネシウム230〜310mgが目安です。大豆食品や魚介類、海藻、ナッツ類、玄米などを食事で摂りましょう。また、クエン酸はマグネシウムやカルシウムの吸収を助けて筋肉の動きをスムーズにする働きがあります。運動時は梅酢ドリンクにバナナ、おやつにスルメもいいでしょう。

運動不足の方も、自

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索

<http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

宅で簡単に出来る再発予防ストレッチがおススメ。椅子に座って両足かかと上げ下げ毎日30回程度や、ふくらはぎマッサージも効果的です。

〈PR〉