

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

(39)

「こむら返りの予防には、水分と天然塩

急にふくらはぎが痙攣(けいれん)し、痛みが襲う「こむら返り」。その

原因には、ミネラル不足や脱水、冷えなどが挙げられます。暑い時期に心配なのは脱水ですね。

熱中症対策で水分補給に気を配る方は増えましたが、水の

みの補給では体液濃度を薄め過ぎてしまい、こむら返りの予防にも完全とはいえないません。

おすすめなのは、塩、それも

天然塩を摂取することです。「疲れたら塩をなめる」というのは、昔から行われている行為ですが、いわゆる食塩ではやや力不足。その理由は、天然塩に含まれる“にがり”的成分があります。

有名ですが、体内で不足しがちなマグネシウムを多く含みます。マグネシウムはミネラルの中でも特に、こむら返りの予防に欠かせない成分なのです。

疲労時に塩をなめるのは、液体のバランスを整えるための予防につながる、先人たちの優れた知恵なのです。

ただし、こむら返りは内科的要因で発生することもあります。頻繁に起こる場合は、専門医への受診をお勧めします。



今月は
大阪府・田畠興介
の担当でした