

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ健康術

第十二回 夏こそ注意！ 睡眠時の「こむら返り」

運動中や就寝時に突然ふくらはぎが痙攣し、激しい痛みを覚えた経験がある人は多いと思います。この「こむら返り」の激痛は、特に睡眠中におそれると本当につらいものです。

こむら返りは、寒い時期に起こる印象が強いですが、実は夏こそ注意が必要です。暑さから運動不足になりがちなところに、発汗による水分不足やエ

アコンでの冷やし過ぎが重なると、筋肉の血行障害などが起こりやすくなります。すると、こむら返りを誘発しやすいのです。

睡眠中に急に足がつったときは、ふくらはぎの筋肉を伸ばすことでも痛みが和らぎます。眠気の中での急な激痛に慌ててしまいがちですが、まずは深呼吸をして体全体の力を抜き、落ち着くことが先決です。そして、つ

っている部分に優しく手を当てましょう。さらにもう一方の手で、足の親指を膝の方向にゆっくり引っ張り筋肉を伸ばします。痛みが和らいできたら、軽くマッサージをします。

予防には適度な運動とストレ

ッチ、こまめな水分補給、体を冷やし過ぎないことなどが大切です。良質な睡眠のためにも、日頃の管理を心がけましょう。

(山形県・佐藤公司)

