

Vol.41

院長 関の

Face to Face

2011年 11月 1日発行

就寝時に突然脚(特にふくらはぎ)がつり、目が覚めるといふ経験をする方は多くいらっしやいます。しばらく我慢すると痛みは消えますが、何日か繰り返すことがあります。こむらがえりのこむらとは、ふくらはぎを指す言葉です。「がえり」はひっくりかえったような」という意味で、つるとふくらはぎがひっくり返ったように痛みます。

こむらがえり・・・脚がつるわけは？



原因の多くは冷えや疲労などにより、筋肉が収縮をおこすためです。日中の激しい運動や慣れない運動により筋肉が興奮し収縮しやすくなったり、冷えによる血流の悪化で筋肉が硬くなり収縮しやすくなったりすることにより発生します。また、神経伝達をするミネラルのバランスが崩れることにより、神経や筋肉が興奮して発生するものもあります。予防としては、日頃から足を首を回して軟らかく保ち、膝を伸ばしてかかとを突き

出す脚裏ストレッチをします。また、運動の後の整理体操を忘れずにする、半身浴などで下半身を温める、血流やリンパの流れを整えるマッサージをする・・・などが効果的です。つってしまつたら、足を伸ばすのが第一です。「つる」というのは「収縮」ですから、反対に伸ばせば治ります。まれに腰椎ヘルニア、脊柱管狭窄症、糖尿病、脳梗塞などもつる原因になりますので、あまり頻繁に発生する場合は医師への相談をお勧めします。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っ患者さんの症状と闘うことを願ってつけ

た * 毎月1日の発行です