

えのもとだより

# こむら返り

## こむら返りとは？

「こむら（腓）」とはふくらはぎの別名。  
こむら返りは「腓腹筋（ひふくきん）けいれん」といい、  
ふくらはぎの筋肉が硬くこわばり、  
縮んだままの状態でけいれんが起きる事を言います。



## こむら返りの原因は様々

運動不足で急な運動や作業	脱水、水分の不足。熱中症でも
下肢静脈瘤	冷えなどによる血行障害
腰椎の病気	神経の病気
肝硬変	糖尿病、腎不全、透析をしている方
カルシウム、マグネシウムなどの電解質のバランスの崩れ	

## こむら返り チェックシート

- ①  野菜をあまり食べない
- ②  運動をあまりしない
- ③  トイレに行く回数が多い
- ④  お風呂はバスタブに浸かるより、シャワーで済ませることが多い
- ⑤  体が冷えやすい
- ⑥  お酒をよく飲む
- ⑦  足がむくみやすい
- ⑧  マッサージやストレッチの習慣がない
- ⑨  水をあまり飲まず、コーヒーや緑茶、紅茶が多い
- ⑩  脂質異常症薬、降圧剤、利尿薬などを服用している
- ⑪  腰椎椎間板ヘルニアなど、腰や腰椎に持病がある
- ⑫  高血糖や腎・肝機能障害を指摘されたことがある

①～⑨に3つ以上で、こむら返りが起きやすいので注意！！

⑨～⑫に1つ以上の方は、病気とこむら返りの関連が疑われるので、まずは主治医に相談しましょう。

# 食事

## ミネラル補給しましょう

- 特にカルシウムとマグネシウムは筋肉の収縮に関わるミネラルです。  
カルシウムは筋肉を収縮させる。

### カルシウムが多い食材例



モロヘイヤ



牛乳



ひじき



小松菜



ししゃも



わかめ



納豆



チーズ



ヨーグルト

こんぶ、生揚げ、高野豆腐、煮干し、わかさぎ、脱脂粉乳、ごまなど

- マグネシウムは筋肉を弛緩させる。

### マグネシウムが多い食材例



ほうれんそう



ひじき



わかめ



バナナ



ピーナッツ



豆腐

こんぶ、するめ、小エビ、そば、玄米、アーモンド、カシューナッツ、胡麻など

# 治療

- 漢方の芍薬甘草湯は、即効性があり、第一選択薬とされています。成分の芍薬と甘草には筋弛緩作用があります。副作用（浮腫・高血圧・筋力低下など）症状が現れた場合、減量または中止が必要です。
- 消炎鎮痛作用のある外用薬（塗布・貼付薬）も効果的です。

## こむら返りが起こったら…



つま先を体側に引き寄せ、アキレスけんを伸ばす



壁に足の裏を押しつけて伸ばす