



ふじみん REPORT

2021 vol.18

守れ！ふくらはぎ！

リラックスして寝ているときや運動をしているときに、急に足がつった辛い経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。はっきりした原因を特定しづらいので、どうなるとつりやすいのかを知って、つりにくい体づくりをしましょう。

足がつる原因

筋肉

運動不足で血行が悪くなったり、逆に運動のしすぎで負担が大きくなったりするとつりやすくなると言われています。また、筋肉が冷えても血行が悪くなるので、足元を温めることが予防につながります。



ミネラル

電解質とも呼ばれ、筋肉を伸縮させるのに必要です。ミネラルが不足すると筋肉をうまく伸縮させられずに、足をつるリスクが大きくなります。運動をしたり汗をかいたりするとミネラルが消費されるので、市販のスポーツドリンク等を飲んでミネラルを補給しましょう。



薬の副作用

高血圧・脂質異常症・ぜんそく等の薬の副作用によって足がつりやすくなる方もいます。そのような方は自分の判断で服用を止めず、必ず医師に相談しましょう。また別の疾患が原因になっている場合もありますので、その際も医師に相談しましょう。

対策と予防

- ・ふくらはぎのストレッチ
- ・毛布等で温める
- ・バランスの良い食事を摂る
- ・たくさん汗をかいたらスポーツドリンク等で水分補給
- ・お風呂につかって疲労回復
- ・適度な運動

立ってかかとの上げ下げ20回×2～3セット程度



ふくらはぎのストレッチ