

# からだ元気新聞 9月号



今年の  
中秋の名月は  
(十五夜)

9月17日(火曜日)

## 足がつるのは何故？



「足がつる」=「こむら返り」というご経験・お悩みを持つ人はとても多いです。「足がつる」とは足の筋肉がけいれんしている状態です。その6つの原因について解説していききたいと思います。



### 筋力低下と柔軟性の低下



筋力が低下した状態で筋肉に負荷がかかると、すぐに筋疲労を起こしてしまいます。また、柔軟性が低下すると常に筋肉が緊張状態に置かれるので、「足のつり」の原因となりやすくなります。

### 脱水・熱中症



睡眠時は汗を多くかきます。すると体内の水分と筋肉・神経の働きや情報伝達を調節する電解質（イオン）が失われ、足のつりが発生しやすくなります。

### マグネシウム不足



カリウムやマグネシウムの不足は筋肉の収縮と神経伝達に影響を与え、足のつりを誘発する可能性があります。この電解質の不足がよく「足のつり」の原因といわれます。

### 筋肉疲労



普段からあまり負荷がかかっていない筋肉は、十分に鍛えられていません。その筋肉に急な負荷をかけると、滑らかな動きが取れず、つってしまふことがあります。

### 足の冷え



冷えていると、血管が収縮して血行が悪くなったり、筋肉が緊張状態になったりすることで、足がつりやすくなります。夏の冷房や扇風機を直接あたるのも注意！

### 腰椎椎間板ヘルニア



腰から足にかけての痛みやしびれなどが起きます。進行すると足に力が入りにくくなることもあり、筋肉を動かしにくくなるので、足がつりやすくなります。

## 対策！！

寝る前にコップ一杯のお水（白湯）を飲みましょう！ 食生活の見直しやこまめな水分補給により体内のミネラルバランスが整うことで、症状の改善が期待できます。足を冷やさないように温めたり、運動後のストレッチやマッサージも合わせて行えば、予防により効果的です。

## 訪問鍼灸 マッサージ

鍼灸マッサージ治療によってこわばった筋肉・筋膜を柔らかくさせます。合わせて筋肉へ流れる血液量を増加させることで、血行の改善によって冷え症状の改善につながり、足のつりの軽減が期待できます。

## どんな時に足がつる？

### 寝ている時(明け方)

睡眠時は汗を多くかき、脱水傾向にあります。全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行は低下しています。夏場に冷房をつけっぱなしで布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。こういった状況で、たまたま寝返りをうって筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走して過剰な収縮が発生し、足がつるのです。

## 冬につきやすい

冬につきやすい原因は「冷え」が大きく関係しています。ふくらはぎは全身の血行を巡らせる大切な役割を持っています。冷えて、このふくらはぎの筋肉が凝り固まってしまうと、血行不良を引き起こしやすくなります。自分でも気づかないうちにぎゅっと縮こまって寝ていると、筋肉は緊張状態となり筋肉の収縮に必要な栄養素が十分に届きにくくなります。その状態で急に足を伸ばすと「足がつった！」となってしまうのです。

# ご利用までの流れ

## からだ元気治療院 川口・草加北店

ステップ1

受付

ご本人  
ご家族・知人  
ケアマネジャー

お気軽にご連絡ください。

TEL : 048-947-3400

ステップ2

ご相談

事務局員と国家資格者の施術者がご自宅  
もしくは各種施設へお伺いします。  
お身体のお悩み、その他お困りごとの  
ご相談に応じます。



ステップ3

**無料体験実施中!**

簡単な問診と 20~30 分の無料体験の  
施術を受けていただきます。  
そのあと、その方に適した施術内容を  
ご提案させていただきます。



ステップ4

手続き

医師への同意書書類作成と申請の手続  
きはすべて治療院が行います。

**※病院への受診が必要な場合、  
治療院が手続きと送迎をさせていただきます。**

※医療保険を使った訪問治療には医師の同意書が必要です。



ステップ5

治療開始

患者様のご要望を何より大切にし、  
症状に合わせた施術を行います。

▼担当は、全員が国家資格を持った私たち施術者が行います▼



■HP もご覧ください



からだ元気治療院 川口・草加北店

埼玉県草加市新栄 2-26-3

からだ元気治療院 TEL: 048-947-3400

営業時間：月曜～土曜日 9時～18時 (休日：日曜日)

施術料金 : 500円～800円前後/回 (1割負担の場合)