

お役立ち医療情報

第16話 痛い！手足がつる・・・

■年齢、男女問わず経験しやすい症状



どんな人でも、一度は経験している手足のつり。身体の一部がつると言うのは、年齢に関係なく男女も問わない誰にでも起こりえる症状です。手足のつりは慢性的な病気ではありません。そして、具体的なメカニズムが解明されているものでもないのです。**一般的には、筋肉のケイレンであると言われています。**

■身体に負荷がかかるとつりやすくなる。

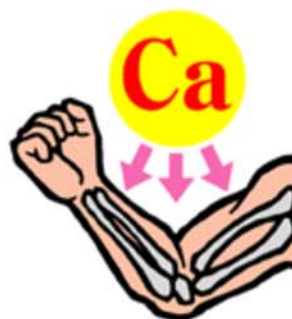
手足のつりは、身体の代謝障害なども関係していると言われています。

食生活のバランスの崩れ・・・**カリウム、カルシウムなどのミネラルが不足**すると、つりやすくなると考えられています。

そして、暖かい場所から寒い場所へ移動するといった**急激な温度差**などによってもつりやすくなると言われています。

その他に、運動する時につる人、休んでいた筋肉を急に動かすと言うような、**突然、筋肉に負荷をかけるような場合**にもつりやすくなるようです。

寝ている間に、こむら返りを起す人が多いのも急な寝返りなど**不意な身体動き**によって生じる事が原因なようです。



■考えられる原因



(1)食生活

偏った食生活で体内のミネラルバランスが崩れる。

(2)運動のしすぎ

プールで泳ぐなど温度差が激しい場合や運動しすぎると筋肉疲労を起す為。



(3)長時間の同じ姿勢

デスクワークや車の運転など長い時間同じ体勢でいると血行が悪くなる為。

(4)就寝中

寝ている時に無意識に急に手足などを動かして筋肉に負担がかかる場合。



(5)妊娠中

余り知られていませんが、妊娠やストレスの為、生活が普段と違う体内サイクルだったりする場合。

■対処法

手足がつってしまった場合の一番の応急処置としては、**とにかくその部位を伸ばすこと。**

手や指が痛い時には、腕やひじなどからつっている事が多いのでひじの前後を伸ばすストレッチなどが効果的です。

足がつる、こむら返りを起したなどの場合は、つま先を伸ばしたり反らせたりするのが良いです。そして、運動や筋肉トレーニングの前後は、軽いストレッチを行い血行を良くして、徐々に身体に受け入れ準備をさせてやる事が重要です。

日頃から生活リズムに気を配り、健康的な生活が送れる事が理想ですが、忙しい人などは生活の中に軽いストレッチ（手足の30秒ほど伸ばすなど）を取り入れる事を心がけましょう。

そして、身体の血行を低下させないこと、栄養のバランスを考えた食事（とくにミネラルが有効）を心がける事が大切です。

余り頻繁に、“つる”と言う人は、糖尿病や腎不全などの疑いがありますので、放置しておかず病院で相談される事をお勧めします。

