

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

「こむら返り」の原因と対策

寒くなったこの季節、明け方に突然ふくらはぎに走る激痛で、飛び起きたというお話を聞くことが増えてきます。「こむら返り（足がつる）」です。「運動不足かな?」「ただの筋肉疲労だろう」と軽く考えがちですが、実はこの時期に増えるこむら返りには、季節特有の深い理由があります。

なぜ、冬の明け方に起こるのか?

最大の原因は「冷え」と「隠れ脱水」のダブルパンチです。私たちの筋肉は、ゴムのような性質を持っています。温かければ柔軟に伸び縮みしますが、冷えると硬くなり、急な動きに対応できずに断裂しそうになります。これを防ぐために筋肉がギュッと異常収縮を起こすのが、こむら返りの正体です。特に明け方は気温が最も下がる時間帯。さらに、寝ている間にはコップ1杯分の汗をかきます。冬は喉の渇きを感じにくいいため、水分補給を怠ったまま就寝し、明け方には血液がドロドロの「脱水状態」になっていることが多いのです。

東洋医学から見た「足がつる」サイン

東洋医学では、「肝（かん）は筋（すじ）を司る」と言われています。ここでの「肝」は、肝臓の働きに加え、自律神経や血液の貯蔵庫としての役割を指します。忙しさをストレスで「肝」が疲弊すると、筋肉に十分な血液（栄養）が届かなくなります。さらに、冬は「腎（じん）」が弱りやすい季節。「腎」は体のエネルギーと水分代謝を管理しています。つまり、頻繁に足がつるということは、

「寒さと忙しさで、体のエネルギーと潤いが枯渇していますよ」という体からの緊急SOSなのです。

今日からできる「3つの予防習慣」

1. 足首を動かすふくらはぎや、すねの筋肉をマッサージしたりリスト

レッチをして、筋膜の滑走を高めましょう。余裕があれば、股関節や上半身のケアも有効です。

2. 「マグネシウム」補給 筋肉の収縮を調整するミネラル「マグネシウム」を意識しましょう。夕食に納豆、豆腐、海藻類を取り入れたり、マグネシウムサプリメントや経皮吸収ができるマグネシウムクリームがおすす

めです。

3. 「頭寒足熱」で就寝 足首には「三陰交（さんいんこう）」という冷えに効く万能ツボがあります。ここにお灸をしたり、レッグウォーマーで覆うだけで、全身の血流が変わります。

4. 寝る直前のコップ半分の白湯 トイレが近くなるのを懸念して水分を控える方がいますが、ドロドロ血液はこむら返りの敵。コップ半分〜1杯程度の温かい白湯を飲んで、筋肉に潤いを与えてから休みましょう。

たかが「こむらがえり」と侮らず、本格的な冬が来る前に、体を「冬仕様」に整えておきましょう！

【塗るミネラル! 「マグバーム」のご紹介】

こむら返りの大きな原因である「マグネシウム不足」。食事で補うのが難しいこのミネラルを、皮膚から直接チャージできるのが『マグバーム』です。

マグネシウムには「筋肉を緩める」強力な作用があります。お風呂上がりにふくらはぎに塗り込むだけで、成分が深部まで浸透し、ガチガチの筋肉をフワッと緩めてくれます。経皮吸収なので即効性が高く、胃腸への負担もありません。全身の痛みやこりにも有効で、保湿力も抜群なので、冬の乾燥対策にも最適です。

「今夜こそ足がつるのを防ぎたい」という方の救世主。院内でテスターをご用意していますので、ぜひその「緩む感覚」を体感してください。



時代が求める東西医学の融合と発展

～ファシア、ハイドロリリース、鍼、栄養、むち打ち症を例に～



総合診療医
小林 只

1月25日
オンライン開催

小林先生は、総合診療医として、地域医療に関わりながら、全身を包むファシアに様々な病や痛みの原因がある、整形外科だけでは様々な痛みに対応が不十分と考え、「整形内科」を提唱し、活動をされています。

西洋医学と東洋医学の融合や、痛みと栄養の話など、一般の方にも聴いていただきたい内容です。詳しくはプロモーション動画をご覧ください。

