

こむら返り

～生活習慣を見直して予防しましょう～

ぐっすり眠っているときや、テレビを見ながらリラックスしているとき、あるいはスポーツをしているときなどに、何の前触れもなく足がつってしまうことはありませんか？足がつる原因はさまざまありますが、食事で予防することもできます。今回は『こむら返り』を予防する食事についてご紹介します。



👉 『こむら返り』『足がつる』とは？

『足がつる』とは、足の筋肉が突然強い痙攣（けいれん）を起こす状態のことをいいます。とくにふくらはぎ（こむら）に起こることが多く、それを『こむら返り』といいます。こむら返りは、さまざまな原因で起こります。

👉 『こむら返り』の原因

①栄養素不足

カルシウムやマグネシウム、ナトリウム、カリウムといったミネラルや、ビタミンB₁やタウリンといった栄養素が不足していると、筋肉や神経が興奮しやすくなったり、疲労しやすくなったりするため、起こることがあります。



②水分不足、汗をたくさんかく

水分が不足すると血行が悪くなり、その影響で筋肉が収縮して起こることがあります。また、汗をたくさんかくと筋肉や神経に必要なビタミンやミネラルが不足して起こることがあります。



③運動不足

運動不足で筋力が低下したり、普段とは違う筋肉の動かし方をしたり、急に力を入れたりして、筋肉に強い刺激を加えることで起こることがあります。



④冷え

体を冷やすことで血行が悪くなり、その影響で筋肉が収縮して起こることがあります。



⑤病気

糖尿病、肝硬変、甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、動脈硬化症、下肢静脈瘤、神経系の病気などで『足がつる』症状が現れたりします。また、薬の副作用で起こることもあります。このような疑いがある場合は医療機関での診断を受けることをおすすめします。

👉 『こむら返り』予防法(食事)

①ミネラル補給に気をつけましょう

とく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、マグネシウムは筋肉を弛緩させる働きがあります。

《カルシウムの多い食品》 牛乳・乳製品 	小魚 	《カルシウムの吸収を良くする食品》 魚類 	干し椎茸 				
《マグネシウムの多い食品》 貝類 	昆布 	納豆 	魚類 	《マグネシウムの吸収を良くする食品》 梅干し 	レモン 	りんご 	オレンジ 

また、糖分の多いジュースやお菓子、ジャンクフードをよく食べる、偏った食事をする方はミネラルが不足する傾向があります。なるべく毎食主食、主菜、副菜の揃った栄養バランスの良い食事をしましょう。

②こまめに水分補給をしましょう

血液の粘度を良好に保つことで、体の隅々まで栄養をいきわたるようにします。しかし、水分のみの取りすぎは、血液中の電解質のバランスを崩します。それを防ぐために、ミネラル補給をする必要があります。

👉 『こむら返り』対処法&予防法

<対処法>

足がつったときは、まず筋肉を伸ばします。夜中、寝ている時につった場合も、朝まで痛みを引きずらないために、つった部分の筋肉を伸ばすことをおすすめします。

図①のようにつった足のつま先を手でつかんで足裏が反るように自分の方にゆっくりと引きましょう。こうすることで、収縮したふくらはぎの筋肉を伸ばすことができます。急激に強く引っ張ると肉離れを起こすこともあるので注意してください。

手が足先まで届かない場合は、図②のようにタオルを足裏に引っ掛けて引っ張ると良いでしょう。

少し症状が和らいできたら、ふくらはぎを下から上へ向かって優しくさするようにマッサージしたり、ひざの裏をもむ、足首を回すなどの方法で血行を促し、硬くなった筋肉をほぐしましょう。温めるのもおすすめです。



<予防法>

- ・ふだんから足が冷えないように、マッサージや運動をしましょう
- ・寝方を工夫しましょう

夜間に発生する場合は、布団の重みで膝が伸び、足が下向きになって、その状態でふくらはぎの筋肉が緊張して起こる可能性があります。その場合は、膝の下に、枕やロール状に巻いたバスタオルを入れることで、少し膝を曲げて眠るようにすればこむら返りを予防できます。また眠る際は足を冷やさないようにしましょう。

👉 おすすめ一品料理

ほうれん草のミルクスープ

エネルギー 137kcal	カルシウム 170mg	マグネシウム 83mg	塩分 0.7g
------------------	----------------	----------------	------------

材料	2人分
ほうれん草	200g
人参	20g
生しいたけ	2枚
無塩バター	10g
水	100cc
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	200cc
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ほうれん草は5cm長さに切る。人参は1cm幅の短冊切り、生しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、人参、生しいたけ、ほうれん草の順に炒める。
- ③②に水とコンソメを入れ、沸騰したら火を弱めて煮る。
- ④③に牛乳を入れて温めたら塩、こしょうで味を調える。

ほうれん草には、カルシウムとマグネシウムを多く含んでいます。牛乳などの乳製品はカルシウムの吸収が良いといわれていますので、毎日の食事に取り入れることをおすすめします。

かぼちゃとバナナの スイートポテト風

エネルギー 178kcal	カルシウム 81mg	マグネシウム 43mg	塩分 0.1g
------------------	---------------	----------------	------------

材料	2人分
かぼちゃ	150g
バナナ	1本(100g)
スキムミルク	大さじ2
片栗粉	大さじ3

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて適当な大きさに切り、電子レンジ(600W)で3分加熱する。柔らかくなったら潰す。バナナは皮をむいてフォーク等で潰し、かぼちゃと混ぜ合わせる。
- ②①にスキムミルクを入れて混ぜ合わせる。
- ③片栗粉を少しずつ入れて混ぜ合わせ、しっかりとしたアルミカップに入れる。
- ④トーストでこげめがつくまで焼く。

かぼちゃは血行を良くする働きのあるビタミンEを多く含んでいるので、冷え性の方にもおすすめです。また、バナナにはマグネシウムを多く含んでいます。スキムミルクは手軽にカルシウムを補給できますので、その他の料理にも加えてみると良いでしょう。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『アスタキサンチン』

アスタキサンチンとは、緑黄色野菜に含まれるカロテノイドとよばれる色素の一種で、サケやエビ、カニなどの赤い色をした魚介類に含まれています。

アスタキサンチンの抗酸化力は非常に高く、抗酸化力のあるビタミンEよりも高いといわれています。体の酸化を抑えることで、体の老化や血液中のLDLコレステロールの酸化も防ぎ、動脈硬化を予防するともいわれています。紫外線があたることにより発生する活性酸素を取り除く働きもあり、シミやシワなどの予防にもなります。

その他、免疫力を正常化させたり、脳細胞を活性酸素から守るため、認知症の予防効果もあるといわれています。





自律神経

「ああ、疲れたなあ…」慢性的な疲労を覚えたときは、自律神経の乱れを整えることで疲れにくい状態に導くことができます。「疲れても回復する体」を意識して、これから迫る多忙な年末年始に備えましょう。

👉 体調のバランスを保つ「自律神経」

自律神経は、私たちの体の中にある神経のひとつで、内臓や血管などをコントロールし、心臓の動き、血圧や体温の調節、食べ物の消化など、私たちが生きていく上で欠かせない体の働きを維持しています。自律神経には、日中や活動時に働く「交感神経」と、夜間や休息時に働く「副交感神経」があり、これら2つの神経が必要に応じてスイッチが入り、お互いがシーソーのように動くことでバランスが保たれ、体内の環境を整えています。しかし、不規則な生活や過度のストレス状態が続いてしまうと、スイッチがうまく切り替わらなくなり、自律神経のバランスが乱れ、体に不調をきたしやすくなってしまいます。

自律神経のシーソー(交感神経と副交感神経の関係)



◎自律神経が乱れると、シーソーがどちらかに極端に傾き、不快な症状が現れます

●交感神経が過剰なタイプ

いつも体が疲れている、イライラ・ピリピリする、不眠、高血圧、便秘、体の酷使による肩・背中・腰の痛み

●副交感神経が過剰なタイプ

少し動くだけでも疲れる、やる気が起こらない、落ち込みやすい、下痢、筋力低下による肩・背中・腰の痛み

👉 自律神経のバランスを整えるには

●体を温める(体温を上げ、血流をよくすると疲れても早く回復するようになります)

◇体の内側から：軽い体操・ストレッチを。こりや重さを感じる部位も動かしましょう。

◇体の外側から：入浴、湯たんぽ、カイロ、腹まきやマフラー・手袋の使用

◇笑う：大笑いした後は体がポカポカしますよね。体温が上がり、免疫力もつきます。

●深呼吸：40秒～1分かけて一呼吸。吐くときは口をすぼめると楽にできます。

●睡眠：就寝前の1時間はテレビを見たりパソコンを使ったりしない。

●食事：よく噛みましょ。お菓子はほどほどに(甘いものを摂りすぎると疲れやすさの元に)

●日光を浴びる：太陽の光は私たちの体内でセロトニンというホルモンを活性化し、自律神経を整えます。

★自分にできることから気軽に取り組み、生活にメリハリをつけましょ★

★次回のテーマは、しもやけを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>