

## <こむら返り>

夜寝ている時に、足を伸ばそうとしたらふくらはぎに激痛が走った。こんな経験をした事はございませんか?これは足がつった状態、いわゆるこむら返りと言われる症状が考えられます。今回はこのこむら返りについて考えていきましょう。

### ・こむら返りとは

こむらとはふくらはぎを意味することで、某TVCMでおなじみになったひらめ筋（正式には腓腹筋といいます）が何らかの原因で過剰に緊張（収縮）し、痛みを伴った状態。

### ・原因は

上記のように就寝中に足を伸ばしたときや、普段運動不足の人が十分に準備運動をしないままスポーツをしたとき、冷たいプールや海で水泳をした時等に起こりやすいと言われてます。このような場合は疲れや寒冷によるものと考えられますので、ストレッチをしたり温めてあげる事で改善が期待できます。

### ・改善されない場合は（注意点）

上記で改善されない場合は、内臓的な疾患（肝硬変や腎内不全など）や整形外科的疾患が原因であることも考えられるので、一度近くの医療機関へご相談・診察される事をお勧め致します。