

2017.8月

VOL.29

# TUコンディショニングレター

「あしが<sup>つる</sup>攣る」ってどういうこと？

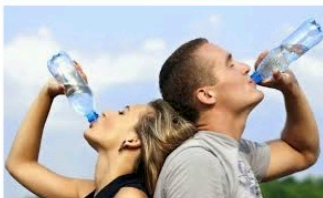
## 正式名称を「筋痙攣」と言います

本来、脳からの指令で身体の筋肉は意識的・無意識的に伸び縮みを繰り返し生活をしています。それがいくつかの要因が重なり、自分でコントロールできない状態になることを言います。症状もちょっとした震え程度のものから始まり、大きな痛みを伴うものもあります。



## 予防のための3要素

### 水分補給



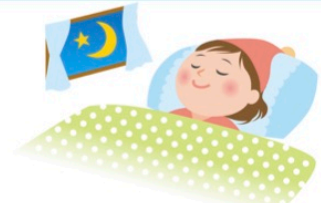
体内の水分バランスが取れていない状態になると、身体の中での血液や栄養物質の循環が滞り、筋肉の伸び縮みの指令が上手くいかなくなります。スポーツドリンクなどで糖分や塩分・ミネラルなど汗を掻くことによって失われやすい栄養素が不足しないように意識していきましょう。

### 柔軟性



筋肉の柔軟性不足による痙攣も良く起こります。特に下半身(ふくらはぎ・ももの裏・足の裏・足の指)の痙攣については柔軟性不足のみならず、冷えや運動不足によっても起こるため、日常生活においても意識的に動かしたり、ケアをすることも重要です。

### 休養確保



睡眠や栄養摂取の不足している身体は痙攣が起こりやすくなります。睡眠時に足が攣りやすい方は寝る前にストレッチをしたりすると良いです。疲労が溜まった状態で無理をすると痙攣以上の障害が発生することもあります。休むこともとても大切です。

実際に筋痙攣が発生してしまった場合は上記の3つのことを意識して水分補給をし、ストレッチをして、その部位を休ませることが重要です。また、症状が改善しない場合や同じような状況での発生が続くようであれば病院を受診するようにしてください。筋痙攣の特徴は一つの要素ではなく複数の要素で発生しているため広い視点で改善できるようにしていきましょう!!

バックナンバーはこちらから!!

