



### 春さまざまの 事思ひだす 桜かな ~松尾芭蕉~

4月に入り新年度がスタートしました。新型コロナウイルス感染症も重症化のリスクが減り、生活様式も以前のものに戻りつつあります。しかし科学的に解明されていないことが多いウイルスですので、いつものような変異が起こるか分かりません。今まで通りの危機感を持って感染予防をしていく必要があるようです。

さて今回の社内報では、誰もが経験のある「筋肉が攣(つ)る」現象についてまとめてみました。

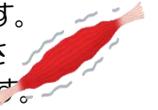


### 誰もが経験のある「こむら返り」。足がつった時の対処法&予防法!

一般的に「筋肉が攣(つ)る」現象を、「こむら返り」と呼びます。漢字では「腓返り」と書きます。「腓(こむら)」とは、ふくらはぎのことで、平安時代以降から使われている言葉だそうです。平安時代末期の辞書にも掲載されているとか。こむら返りは字の如く、ふくらはぎの筋がひっくり返ったような症状から名付けられたと考えられています。

この「こむら返り」、特に中年以降の方に「足がつる恐怖から寝るのが怖い」と感じておられる人が意外に多いと言われているそうです。「つる」という現象は、医学的に有痛性筋痙攣といい、痛みを伴う筋肉の痙攣を指します。

仕組みは未解明ですが、筋疲労、脱水、電解質異常などが原因で筋肉にある収縮に関わるセンサーが強化される一方で、弛緩のセンサーが弱まり、筋肉が強く縮み続けて緩まされなくなった状態と考えられています。

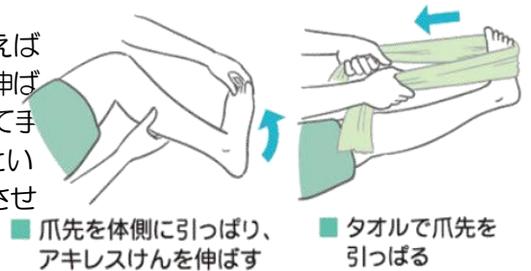


運動中と就寝中につきやすいと言われており、運動中は若年層であるスポーツ選手も足がつって倒れ込む場面を一度は見たことがあるのではないのでしょうか。発汗の多い夏の時期は特

まめなスポーツドリンク等の摂取が大切と言われています。また就寝中は夜中や明け方に寝返りや伸びをした際につきやすく、特に寒い冬に多いそうです。夜中にふくらはぎがつってしまったところ、対処法を知らず30分も七転八倒した例もあるそうです。その代償は大きく全身の筋肉に強い痛みが生じ、回復に数週間を要したそうです。筋肉は強く収縮し続けると破壊され、筋肉の成分が血液中に流れ込み、全身の臓器がダメージを受ける

**※横紋筋融解症**…薬やけなどが原因で筋肉が壊れてしまう病気。筋肉が破壊されてしまうことから、筋肉中のたんぱく質が血液中に大量に放出され、腎臓の機能が悪くなる危険性がある。発症すると、筋肉の痛みやこわばりを感じる。服用薬に原因があることもあり、コレステロールが高いときに飲む薬などがよく知られている。薬を飲んでいる際に気になる症状を感じた場合には早めに医療機関を受診する

【つった時の対処法】対処法はつった筋肉をゆっくり伸ばすことです。例えばふくらはぎがつるとつま先は下がるので、手を使ってつま先を上げる方向に伸ばしていきます。太ももの前がつった場合は膝が伸びるので、うつ伏せになって手で足首をつかんで膝を曲げます。要は関節が動いた方向とは逆方向に伸ばすとい



#### 【つらないための予防策】

- ① **スポーツドリンクなどで水分やミネラルを摂取する**…ミネラル不足になるとこむら返りが起きやすくなります。運動前の適度な量のスポーツドリンクや、就寝前のコップ一杯の水など、水分やミネラルを補給を忘れないようにしましょう。
- ② **体を冷やさない**…体が冷えると血行が悪くなり、筋肉が収縮してしまいます。冬はひざ掛けやカイロなどで体を冷やさないように気をつけてください。またシャワーで済まらずに湯船に浸かり体を温めるのも効果的です。
- ③ **日頃から運動習慣をつける**…日常的にストレッチやウォーキングなどを行い、健康的な生活を送りましょう。
- ④ **ハイヒールは控える**…ハイヒールは足の筋肉に負担がかかりますので、長く履くのは控えましょう。



そのほか掛け布団は、体に負担をかけない軽いもの方がいいそうです。頻繁につるなら糖尿病や腎不全、動脈硬化など思いもよらない病気を知らせるシグナルとして起こる場合もあるので、医療機関へ受診しましょう。(日経新聞コラム参照)

### 編集後記

4月の和風月名「卯月」。卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したものと云われています。他に十二支の4番目が卯(うさぎ)なので、「卯月」いわれるようになったという説も

…。春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張



状態が続きやすくなります。さらに4月は、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることも多く、自律神経が乱れやすくなります。規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛け、ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことが大切ようです。