



愛あいニュース



2025年1月号 訪問看護リハビリステーション愛あい

《足がつるのを防ぐには？》



寒い時期になると、利用者様から「足がつる」と訴える方が増えてきます。この症状はこむら返りともいわれ、足（こむら＝ふくらはぎ）の筋肉が異常な緊張を起こし、元に戻らない状態で激しい痛みを伴います。就寝中や運動中に起こる事が多く、妊娠中や加齢でも起きやすくなります。

○なぜ「足がつる」の？

こむら返りには、筋肉の疲労、運動不足、体の冷え、水分不足、栄養不足など、様々な原因があるとされています。運動中以外にも就寝中も多量に発汗があり、水分や筋肉の収縮に必要な栄養（ミネラル・ビタミン）が不足しがちになり、足がつりやすくなります。特に高齢者の場合、加齢に伴う筋肉量の減少、慢性的な運動不足で筋肉の柔軟性が低下し、更にこの時期は寒さで体が冷え、血管の収縮や筋肉の緊張による血行不良が影響する場合があります。

○「足がつる」の予防法は？

足を冷やさないように

温める

- ・厚手の靴下を履く
- ・入浴や足浴、毛布などで足を温める



水分や栄養を補給する

- ・こまめに水分補給（特に運動や発汗後、就寝前などに）
- ・食生活の見直し（ミネラル・ビタミンの補給）



適度に運動する

- ・普段からストレッチやウォーキングなど運動を行う



○足がつった時は？

つま先に手をかけるなどして、ふくらはぎをゆっくり伸ばす事で痛みが緩和されます。一過性のものである事が多いですが、糖尿病や腎不全、動脈硬化症などの病気が原因の場合があるので、頻発するなど気になる場合は医療機関の受診をおすすめします。

24hs 緊急対応可！【事業所番号：0262790132】

訪問看護リハビリステーション愛あい

TEL：0178-51-9553 FAX：0178-51-9554

営業時間：平日 8:30～17:30（休日：土日） 〒039-1526 五戸町字下長下夕 91-8

【発行元】

正看護師：4名
准看護師：2名
理学療法士：1名
作業療法士：2名

（2025年1月現在）