

突然、見舞われる「足のつり」の対処法と予防法

寝ていたら突然足がつって激しい痛みに襲われた、という経験は誰でも一度はあるのではないのでしょうか。痛みが引くまではつらく、不安なもの。冬は特に足がつりやすい時期です。その対処法と予防法を知っておきましょう。

骨格筋にあるセンサーが誤作動し、筋肉が過剰収縮

「足がつる」とは、ふくらはぎの筋肉がけいれんを起こし、強い痛みを伴う状態を指し、こむら返りともいいます。ちなみに、「こむら」とは、ふくらはぎの古い呼び方です。筋肉のけいれんは、ふくらはぎだけでなく、足の裏や指、太もも、お尻、腰、背中などでも起こることがあり、医学用語では「有痛性筋けいれん」と呼ばれます。

なぜ足がつるのかは完全には明らかになっていませんが、骨格筋にあるセンサーの誤作動が原因の一つと考えられています。

人体すべての骨格筋には、伸びすぎや縮みすぎを監視する筋紡錘と腱紡錘というセンサーがあります。なんらかの理由でこれらのセンサーの動きが低下すると、筋肉が過剰に収縮し、筋肉の震えとなって現れます。

水分不足や筋肉量の減少が要因

センサーに誤作動を生じさせる要因として、体内の水分不足、加齢や運動不足からくる筋肉量の減少、ナトリウムやマグネシウム、カリウムなどの電解質のバランスの乱れなどが挙げられます。時には、降圧薬や利尿薬などの薬が影響していることもあります。

頻度は少ないものの、腎不全や心臓病などの病気が引き金になる場合もあります。たまたま足がつる程度であれば心配は無用ですが、毎日のように足がつるときは、病気が隠されている可能性もあるので、医療機関を受診しましょう。

足がつったときは筋肉を伸ばす

足がつったときは、過剰に収縮している筋肉を伸ばすことが大切です。つった側の足の爪先を両手でつかみ、手前にゆっくりと引き、

ふくらはぎを伸ばします。数秒から数分間そのままの姿勢を保ち、ゆっくり元に戻します。これを痛みが消えるまで繰り返します。

足のつりの予防にはストレッチが有効です。階段やイスなどに片足をのせ、反対側のふくらはぎとひざ裏の筋肉を30秒ほどしっかり伸ばします。左右の足を入れ替えて同様に行います。

睡眠中は、足が冷えるつりやすくなります。レッグウォーマーや、ふくらはぎを覆う長さの靴下などをはいて寝るとよいでしょう。

こまめに水分を補給する、毎日バランスよくミネラルをとるといったことも心がけましょう。ミネラルの中でも日本人はマグネシウムが不足気味です。スルメやワカメ、ゴマやナッツなど、マグネシウムを豊富に含んでいるものを意識してとりましょう。

また、足がつったときに即効性のある漢方薬の芍薬甘草湯もあります。足がつって心配という方は、薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法

ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- コロナ禍を機に、新たに生活に取り入れたことはありますか？（A.ある B.ない）
- ②で「A.ある」と答えた方は、当てはまるものを教えてください（A.運動 B.散歩 C.料理 D.ゲームなどの娯楽 E.動画サイトの閲覧 F.その他）

- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@2022-1-Life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

●あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life1月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、2月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
90
名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で90名様に下記の商品をプレゼントいたします。



電気を使わず目元温か

体熱を利用した遠赤外線効果で、目元を温かく包み込むアイマスクをプレゼント。炭繊維と天然コットンで作られた特殊な生地を使用。洗濯可で清潔に使えます。

エクリア アイマスク SHORT ネイビー
約幅205mm×高さ105mm 約30g
2,519円（税込） エレコム
エレコムコールセンター
☎0570-067-676

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

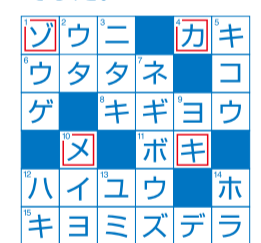
お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

健康脳クイズの答え

答えは、「カキゾメ」でした。



次号予告 2月号は「花粉症対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

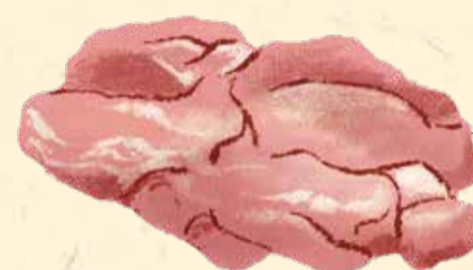
発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

薬膳で健康始め

■突然、見舞われる「足のつり」の対処法と予防法…4

目元を温めるアイマスクを90名様にプレゼント…4

肉・魚



鶏肉

気血を補っておなかを温めるとされます。食欲不振や疲労回復、慢性の下痢に力を発揮。

羊肉

胃を温め、冷えて弱っている胃腸の動きを活発にし、食欲不振や冷え症の改善に役立ちます。

サケ・サバ

気血を補い、消化機能を高めます。血の巡りがよくなるので冷え症の改善が期待できます。

エビ

腎（腎臓）の動きを高めて体力や気力を補います。足腰が冷える人や虚弱体質の人に おすすめ。

木の实

クルミ

老化と関わる腎を補う作用があり、中国では「健脳の木の实」として常食されています。

作ってみよう



カボチャのカレー粥

調理時間：30分 エネルギー：約140kcal
食塩相当量：約0.4g
温め食材のカボチャと鶏肉、ショウガにカレー粉を加えた、ぽかぽか温まるお粥です。鶏肉は小さく切ったものを最後に加え、加熱時間を短くして柔らかく仕上げます。

材料（2人分）

- 米……………1/2合（75g）
- 水……………600ml
- 鶏肉……………100g
- カボチャ…100g
- ショウガ…1かけら
- カレー粉…小さじ1
- 塩……………少々

作り方

研いだ米を鍋に入れて水を加え火にかけ、沸騰したら弱火にする。ショウガはみじん切り、カボチャは1.5cm角に切って加える。鶏肉はカボチャと同じくらいの大きさに切って、塩を振る。米を20分煮たら鶏肉とカレー粉を加えてひと混ぜする。5分煮て、ふたをして3分ほど蒸らして完成。

冬におすすめ温め食材

熱性、温性の食材を取り入れた食事
で体を寒さから守りましょう。

薬味・スパイス

ショウガ

辛み成分のジンゲロンとショウガオールにより体がぽかぽかに。食欲不振の緩和効果も。

シナモン

生薬名を桂皮といい、漢方の力ゼ薬に多用されます。体を温めて発汗と血行を促します。

ニンニク

気血を巡らせ、体を温めるパワーが強力。消化吸収力を高め、胃もたれや食欲不振に効果的。

トウガラシ

体を温める作用が非常に強く、胃腸を温めて胃酸の分泌を促し、消化を促進します。

野菜

カボチャ

気（生命エネルギー）を補い、脾（胃腸）の動きを高めるので、疲労回復に最適。種にも栄養がタップリです。

ネギ

気血の巡りをよくして体を温め、発汗を促し、胃腸の動きを高めます。冷え症の改善にも。

タマネギ

気血の滞りを改善し、体を温めます。独特の辛み成分の硫化アリルは新陳代謝を活発に。

イラストレーション：しおたまこ

冬のぽかぽか食養生で、元気な体

今年は2月4日が立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体をぽかぽかさせる食養生で、寒さで緊張が続いた体をやさしく労わりましょう。その温かさが体を和ませ、春を迎えるパワーになっていきます。

飲み物

食後に、3時のおやつ時に、薬膳ドリンクで心身をリフレッシュ。

◆冷えた体に染みわたるショウガ×黒糖

ショウガを温性の黒糖と一緒に煮込めば体を温めるパワーがさらにアップ。シロップにして、水や湯で割って飲みましょう。インドのチャイのようにシナモンやクローブなどのスパイスを加えてもOK。



※ショウガスライス：黒糖=1~2:1を煮込む。お好みで加減を。

◆子どもでも安心して飲めるココア×甘酒



ココアは気を補い、血の巡りをよくします。米麹から作られた甘酒は、蒸した米に麹菌を繁殖させたもので、ビタミン類などの栄養が摂れます。アルコールを含まないので、子どもやお酒が苦手な人も安心。

※酒粕の甘酒はアルコールを含む物もあるので表示を確認。

◆香ばしい香りに癒される紅茶×シナモン

茶葉を発酵させている紅茶は温性で、冷えの解消に役立ちます。シナモンを加えれば香ばしさが増します。シナモンの代わりに、ミカンの皮を乾燥させた陳皮を入れれば、柑橘系の香りを楽しめます。



◆ショウガは生ではなく煮込む

ショウガは生よりも皮をむいて煮込んだほうが体を温める力が強くなります。また、乾燥させたものを乾姜といい、体力の低下に処方される人參湯や大建中湯の生薬の一つとして用いられます。



スープ

薬膳スープで、体の芯から全身へじんわりと温かさを広げていって。

◆いつものスープにスパイスをプラス

いつもと同じスープにコショウやニンニク、山椒などのスパイスを加えるだけで温める力が強いスープに変身します。スパイスそれぞれに香りや味に特徴があるので、いろいろ試してみるのがいいでしょう。



◆エビの殻ごとスープ

エビの殻にはキチンという食物繊維が含まれ、コレステロールの吸収を抑えるといわれます。肝機能を高めるタウリンや、骨の材料であるカルシウムも豊富。殻ごとスープでこれらの栄養成分を無駄なく摂取。



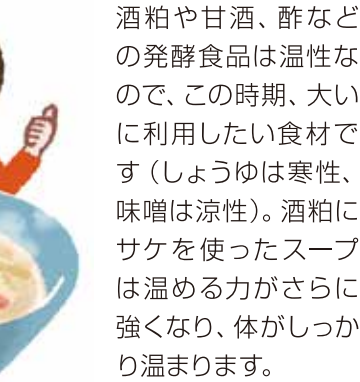
◆サバ缶のピリ辛スープ

タマネギやカボチャなどの温性の食材と、人気のサバ缶を入れたスープにトウガラシをプラスすれば、最強の温めピリ辛スープの出来上がり。胃腸の働きを高めるので、食欲がないときに特におすすめ。



◆サケの酒粕スープ

酒粕や甘酒、酢などの発酵食品は温性なので、この時期、大いに利用したい食材です(しょうゆは寒性、味噌は涼性)。酒粕にサケを使ったスープは温める力がさらに強くなり、体がしっかりと温まります。



食材

食材の性質や味、動きなどを考慮して選ぶことが薬膳流です。

◆冷やす食材は温める食材と組み合わせる

涼・寒性の食材ばかり、温・熱性の食材ばかりをとるのは望ましくありません。例えばナスとトウガラシを組み合わせることで、ナスの体を冷やす作用がトウガラシの体を熱くする作用で穏やかになります。



◆旬のものをまんべんなく

冬が旬のものは温める、夏が旬のものは冷やすと思いがちですが、そうとは限りません。例えば、冬が旬のゴボウは寒性、夏が旬のライチは温性です。旬のものを1種類ではなく、まんべんなく取り入れることが大切。



◆たんぱく質・炭水化物をしっかり

生命維持に欠かせないエネルギー源が、たんぱく質と炭水化物、脂質です。特に細胞の材料であるたんぱく質と、体の主要なエネルギー源の炭水化物はしっかりと摂取。たんぱく質が豊富な豆腐は涼性なので湯豆腐で。



◆こんな人は辛い食べ物に注意

冬になると食べたい、トウガラシなどを使った辛い料理は、血流を促し、体中に熱が運ばれるので温まります。ただし、高齢者や子どもには辛成分の刺激が強すぎることがあるので注意しましょう。



食べ方

どんな食材でも、食べ方を間違えるとその食材の良さを活かせません。

◆サラダの代わりに温野菜

栄養豊富な野菜は健康維持のために積極的にとりたい食材です。生野菜だと一度に多くは食べられませんが、温野菜にすればカサが減るので、たくさん量を食べられ、消化もしやすくなります。



◆体に負担をかけない朝ごはん

朝食は必須ですが、たくさん量を食べると、前の晩の食事の消化がようやく終わった胃腸に負担をかけてしまいます。忙しい朝には、チーズやヨーグルト、スープなどで効率的に栄養をとる方法も。



◆水分は常温か温めて

1日の水分摂取量の目安は1.5~2リットル。一気に飲むのではなく、コップ1杯の量を数回に分けて補給します。その際、冷たい体が冷える原因に。常温か温めて飲むようにしましょう。



◆とろみを付けて保温性アップ

あんかけや酢豚など、片栗粉でとろみを付けた料理は、冷めにくいイメージがありませんか。片栗粉のとろみは外気を遮断し、保温力がアップします。片栗粉を上手に利用して、温か料理でぽかぽか。



◆しっかり噛んで腹八分目に

噛むという行為は消化をスムーズにし、血液の循環をよくします。しっかりと噛むことが大切。毎食、満腹になるまで食べていると、肥満や糖尿病など生活習慣病を招きます。腹八分目にとどめましょう。



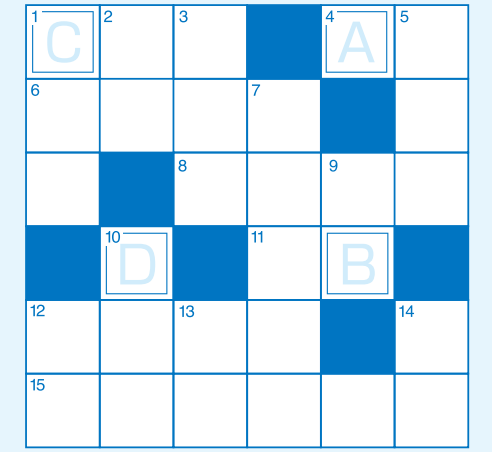
おすすめ本 薬膳についてもっと知りたいという方のための厳選本です。

『身近な10の食材で始める薬膳ビューティーレシピ』(谷口ももよ著 講談社)
ショウガやゴマなど身近な食材をちょい足しするだけの、美に効く簡単薬膳レシピ集。

『薬膳と漢方の食材小事典』(東邦大学医学部東洋医学研究室監修 日本芸文社)
季節ごとの身近な食材と、よく使われる生薬が分かる、毎日の食卓に便利な小事典。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1990年にワシントン条約の下で〇〇の国際取引は原則禁止となった
- 〇〇は世につれば世は〇〇につれ
- 炊事のこと
- 長期にわたる気象の平均状態
- ねぎの花
- 前もって推測・期待・覚悟すること
- 地位や〇〇〇
- やぶりすぎる
- 曲がったものと、まっすぐなものをたとえて、「〇〇と弦」という
- 大言を吐くこと。またその話

〈ヨコのカギ〉

- 新年に食べる、餅を主な具とする汁物
- 〇〇が赤くなると医者が青くなる
- 寝るつもりなく横になっているうちに眠ること
- 新しく事業を起こすこと
- 企業の経済活動を帳簿に記録する技法
- 役者
- 「舞台」で知られる京都の寺院

知って脳活ことわざ 【初心忘るべからず】…物事に慣れると慢心してしまいがちだが、最初のころの志を忘れてはいけない。年の初め、肝に銘じて実りある1年を。

555 血行促進! 筋トレ・マッサージ・ツボで体ぽかぽか

寒さで筋肉がこわばり、血流は滞りがちです。そのため体が冷えてしまい、肩こりや眠りの質の低下など、さまざまな不調が現れることも。筋肉の緊張を解きほぐし、血流を促すことを意識したセルフケアを行いましょう。

●第二の心臓! ふくらはぎの筋トレ

下半身の血液を心臓に送り返すポンプの役目をしているふくらはぎを鍛えて、血流を促進。
①イスの背に両手をかけ、両足で立った状態をかかとをゆくり上げます。②かかとをゆくり下ろします。①②を20~30回行います。

●やさしくほぐす足指まわし

体が温まって筋肉がほぐれているお風呂上がりは、1日中全体重を支えてくれた足ケアの最適タイム。
①足をひざの上に乗せ、片手を足に添えます。②もう一方の手で足の親指をつまみ、右まわし、左まわしそれぞれ5回行います。他の指も同様。
▲親指と人差し指で足指の両側をはさみます。

●万能ツボ三陰交

内くるぶしの中心から指の幅4本分上がったところにある、冷えや下痢、便秘にもいい万能ツボ。
①あぐらをかくようにすわり、片ひざを立てます。②足をつかむようにして親指をツボに当てゆくりと押し、反対側も同様。

参考文献: 『NHKガッテン!』「血液のチカラ」で若返る。(NHK科学・環境番組編集/主婦と生活社) 『NHKガッテン!』編集局 『冷え取りの教科書』(川崎朝子/マイナビ出版)

食養生と合わせてやりたい冷え対策

体の中からだけでなく、外からも温めることが最善の冷え対策。

“首”を温める

太い動脈が通る首周りは、最も寒さに弱い部分。重い頭を支えているので血流も悪くなりがちです。蒸したタオルなどで首周りを温めましょう。また、外出時にはマフラーで防寒することを忘れずに。



湯船につかる

寝る前にぬるめの湯に肩までつかってのんびりと。休息時に優位になる副交感神経が活発になり、心身ともにリラックス。血管が広がり、血流がよくなって体全体が温まります。1日の疲れを解消する効果も。



筋力トレーニングをする

筋肉は人体最大の熱産生器官。そのため筋肉量が減ると熱を産生しにくくなり、冷えを招きやすくなります。右ページの「らくらくトレーニング」で紹介している「ふくらはぎの筋トレ」で、筋肉量の維持・増加に努めて。

