

# ゆうつうせいきんけいれん 有痛性筋痙攣

日常生活の中で、手足、首、肩、お尻などが「つる」ことはありませんか？今回は有痛性筋痙攣(つる状態)の原因や予防・改善策について紹介します。

## 💡 有痛性筋痙攣とは

筋肉には、極度の伸張・収縮を防ぐメカニズムが備わっています。

筋肉の中にある筋紡錘きんぼうすいと、筋肉と腱の境目にある腱紡錘けんぼうすいはそれらを担うセンサーの働きをしています。

筋紡錘は筋肉を縮めることにより、極度の伸張を防ぐ役割を持ち、

腱紡錘は筋肉と腱を縮めたり緩めたりすることにより、極度の伸張と収縮の両方を防ぐ役割を持っています。

しかし、腱紡錘の働きが低下すると...



極度に収縮した筋肉を緩めることができなくなります。

筋肉が持続的に極度の収縮状態にあり、激しい痛みを伴うことを有痛性筋痙攣といいます。

## 💡 原因

原因のリスト:

- ミネラルバランスの崩れ (Mineral imbalance)
- 血行不良 (Poor circulation)
- 筋量の減少 (Muscle mass reduction)
- 冷え (Cold)
- 筋疲労 (Muscle fatigue)
- 水分不足 (Dehydration)

有痛性筋痙攣の原因の全容は完全には解明されていませんが、これらの原因が相互に関わり合っているといわれています。

## 💡 予防・改善法

### ◎ マグネシウム・カルシウム・カリウム ビタミンDを摂取する

ポイント

★大豆製品、魚介類、海藻、ナッツ類、小魚乳製品、イモ類、バナナ、干しシイタケなど



### ◎ ストレッチ・ウォーキングを行う

ポイント

★ストレッチは運動前後・就寝前または長時間同じ姿勢が続く時など  
★ウォーキングは1日20分が目安



### ◎ ポリフェノール・クエン酸・魚油を摂取する

ポイント

★玉ねぎ、納豆、お酢、イワシ、サバなど



### ◎ お風呂・足湯に浸かる

ポイント

★お風呂は38~40℃のお湯で10~30分が目安  
★足湯は42~45℃のお湯で15~20分が目安



### ◎ 水分をこまめに摂取する

ポイント

★起床時、各食事中、各食事と食事の間入浴後、就寝時にコップ1杯ずつが目安



### ◎ 衣類や湯たんぽなどで体を温める

ポイント

★温める部位は首、二の腕、手首  
お腹、腰からお尻、太もも、足首



有痛性筋痙攣を予防・改善するために、生活習慣を見直してみましよう。また、1週間に1回以上の有痛性筋痙攣が長期間続く場合は何らかの疾病が原因である可能性があります。かかりつけ医への相談をおすすめします。