

# つら〜い! どうしたらいいの!? 「ふくらはぎのつり」

寝ている時に急に足がつって、飛び起きる経験をした事がある人も多いのではないのでしょうか？  
多くの方が一度は経験したことがある『ふくらはぎのつり』ですが、実は一年を通して色々な時期に起こりやすく、一度つるようになると頻繁に再発し、寝る時は常に枕元に漢方薬を置いておかないと不安だというお声もよく耳にします。そんな『ふくらはぎのつり』について今回は原因となる要因や対処法について説明していきます。  
しっかりと改善して、薬や漢方薬から卒業し、安心して眠れる生活を取り戻しましょう！

## 1. 『つる』とは、どういう状態？

つるとは、**筋肉が痙攣を起こして急激に縮こまり、力こぶのように固くなっている状態**です。  
多くの場合は1〜5分くらい、長いと10分ほど続く人もいます。



## 2. どこに起こるの？

多くは『ふくらはぎ』に起こりやすいですが、実は**全身の筋肉どこでもつってしまう可能性があります**。  
笑いすぎや作り笑いをしていると顔がつりそうになるのも同じ状態です。



## 3. 原因は？

原因としては、一つではなく**色々な要因が重なって起こっている**ことがほとんどです。  
代表的な物をいくつか挙げておきますので、自分に当てはまるものをチェックしてみてください。

- **筋肉の疲労**（運動のやりすぎや、同じ作業やクセになっている動作などで、同じ筋肉の使い過ぎ）
- **運動不足**（体を動かさない、偏った運動により他の筋肉を使っていない）
- **締め付け**（重ね着や、圧の強いサポーターやストッキング、ボディースーツなどを多用している）
- **寝不足**（夜更かしや、夜勤などで睡眠がしっかりと取れていない）
- **水分不足**（水を飲んでいない、お茶やお酒など利尿作用が強い飲み物を多く飲んでいる）
- **ビタミン・ミネラル不足**（偏った食生活や、外食やカップラーメンなどの添加物が多い食生活）
- **冷え**（寒い所に長くいる生活や、冷え性など血流が悪い状態がある）
- **暖め過ぎ**（寒いからといって必要以上に暖め過ぎて、体に余計な熱がこもる）
- **薬の副作用**（利尿作用が強い薬や、色々な薬の飲みすぎや、長期使用）
- **病気**（ヘルニア・狭窄症・などにより神経や血管の圧迫、糖尿病、腎疾患、動脈硬化症など）



## 4. つった時はどうしたらいいの？

つった時や、つりそうな感じがしたら、すぐにその筋肉を伸ばしましょう！  
本格的につってしまったからでは、伸ばすのは痛くてかなり大変になってしまいます。  
つり始めや、つりそうになると、ただジーっと待っている人がいますが、  
つりそうな感じが起きているのであれば、筋肉にはすでに異常が起きています。  
早めの対処であればまだ比較的伸ばしやすいので、つりそうな感じがあつたら  
早めにその筋肉をストレッチで伸ばしてあげる事をオススメします。



この時期は、暑い日が続いたことでエアコンによる冷えの蓄積や、  
暑い中での外仕事や作業により、特につりやすい人が増えてくる時期です。  
このままにしておくと、冬の寒い時期によりつりやすくなってしまいますので  
**今のうちにしっかりと対処しておきましょう！**

