



夏はなぜ足がったりやすいのか？

特に「夏」につづ理由

脱水や冷房による冷えが原因の一つ

夏にはたくさん汗をかくことによってミネラルが失われやすいなど、さまざまな条件が重なって、つりやすくなります。夏の夜中につる人が多いのは、さらに以下の条件が重なるからでしょう。

- 睡眠中はセンサーの働きが低下する
- 冷房で足先が冷えて血行不良になりやすい
- あおむけで寝ているとつま先が下がり、ふくらはぎの筋肉が収縮しやすい

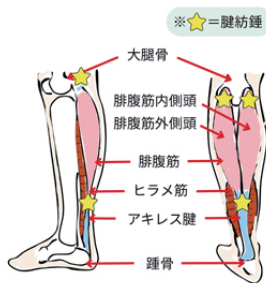
足が突然つるのはなぜ？

筋肉と腱の境目にある「腱紡錘」というセンサーの誤作動が原因

筋肉は伸びたり縮んだりして、姿勢を支えたり体を動かしたりしています。その際、筋肉が損傷しないように極度な伸び縮みをセーブするセンサーのようなしくみがあります。それが「腱紡錘(けんぼうすい)」という組織です。

【センサーの誤作動を招く要因】

マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウムなど血液や細胞内に存在するミネラルは、神経の伝達や筋肉の収縮にかかわっています。加齢や運動不足による筋肉量の低下、激しい運動による筋肉疲労、脱水、冷えによる血行不良などによってこれらのバランスがくずれると、神経伝達がスムーズにいかなくなり、センサーの誤作動を引き起こすと考えられるのです。



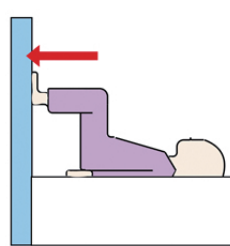
寝る前のおすすめケア

- ① 水分を摂る
就寝前にコップ1杯の水を飲む。
- ② ふくらはぎをマッサージする
ふくらはぎをもんで疲労物質の排出と血行を促進。
- ③ 体をあたためる
夏も冷房で筋肉が意外と冷えています。入浴時はなるべく湯船につかりましょう。
- ④ つま先を伸ばさない
頻繁につる人は、サポーターなどで足首を曲げた状態で固定(締めつけやすい注意)してみても良いでしょう。



布団の中で、足のつりが生じてしまったら

つった部分を優しくゆっくり、伸ばしてください。



そっと足を動かし、足の裏を壁に付けます。その姿勢のまま、ゆっくり上半身を後ろに倒していくと、足の筋肉もゆっくり伸びます。



ゆっくりと床に足を押し付けるのも効果的です。

また、筋肉の急激な痙攣に効能のある漢方『芍薬甘草湯』の服用もお勧めです。それでも痛みが引ききらない場合には、シャワーやドライヤーの熱で患部を温めてください。反対に患部を冷やすと逆効果のため、注意が必要です。

靴擦れ防止対策！

靴擦れしやすい場所

かかととくるぶし

靴のサイズが大きすぎると、歩くたびに足が抜けて元に戻るという動作が繰り返えされ、これによって摩擦が生じ、かかととくるぶしに靴擦れができてしまいます。ソールが曲がりにくい靴の場合も同様です。反対に、靴のサイズが小さい場合は、履き口にかかとがめり込んで靴擦れするケースもあります。

足の裏

靴のサイズが大きい場合、靴の中で足が滑って前方に移動してしまい、これにより足の裏に摩擦が生じて靴擦れするケースがあります。特に、ヒールがある靴は前方に滑りやすいため、摩擦が起こりやすい状態にあります。

足の親指と小指

足の親指や小指は、靴のサイズが大きい場合も小さい場合も靴擦れしやすい部位です。靴のサイズが大きい場合は、足が前に滑ってつま先を圧迫し、靴のサイズが小さい場合は、靴の中で指が押さえつけられ、親指や小指に靴擦れを起こします。

足の甲と指の表側

靴のサイズが大きいと、靴の中で足がずれないよう踏んづけるため、これによって甲や指の表側が擦れてしまいます。一方、靴のサイズが小さい場合は、靴の中で甲や指が押さえつけられ、摩擦により靴擦れになる場合があります。

足の指と指の間

足の指と指の間は、靴のサイズや横幅が小さい場合に靴擦れしやすい部位です。指同士に圧がかかることで、隣の指に爪が食い込んで傷ついてしまいます。また、爪の長さが原因で隣の指を傷つけてしまうこともあるので注意が必要です。

靴擦れ防止対策

1.自分の足にあった靴を選ぶ

足と靴の摩擦が起きないように、自分の足のサイズや形にあった靴を選びましょう。靴を選ぶときは、以下のポイントをチェックしてください。



2.新しい靴は近場で馴染ませる

新しい靴を履いたときは靴擦れしやすいので、できれば近道を散歩するなどして馴染ませることをおすすめします。1日10分から20分など短い時間からはじめて、少しずつ時間を長くしていきましょう。

3.正しい歩き方を身につける

- ・背筋を伸ばし、頭から一本の糸でつるされているような立ち姿勢をつくる
- ・足を踏み出すときはかかと側から着地する

4.インソールや靴擦れ防止パッドを使う

サイズがあっていない、あるいは足にフィットしにくい靴を履くときは、インソールを使用し足との密着性を高めましょう。また、クッションパッドやジェルを使用するのもおすすめです。

5.あらかじめ絆創膏を貼る、ワセリンを素足に塗っておく

靴擦れしやすい部位に、あらかじめ絆創膏を貼ったりワセリンを塗ったりすると、靴と足の摩擦を軽減できます。家庭にあるもので手軽にできる予防方法です。

6.靴下・ソックスで対策する

クッション性の高いソックスを履くのも、靴擦れの予防につながります。靴下の中には、クッション素材を使用した商品もあるため、靴擦れが心配なときにおすすめです。