

CASE 30

足がつりやすい



久しぶりに運動した日の夜は、よくこむら返りを起こす。寝ている最中に足がつって目が覚めるのがつらいです。

筋肉のコントロールが失われて硬直・収縮するのが「足がつる」症状です。**ミネラルを補い**、血流をよくしましょう。



運動後&就寝前のストレッチ

筋肉が疲れているときは、足がつりやすくなります。運動したあとはもちろん、就寝前にも軽くストレッチをする習慣を持ちましょう。日中の足の疲れをほぐし、血行をよくすることで、足がつりにくくなります。



ミネラルを補給する

暑い季節や運動をする際はスポーツドリンクや経口補水液でミネラル（特にカルシウムとマグネシウム）を補給しましょう。

また、夜間は体温が下がるため、血流が悪くなって足がつりやすくなります。寝る前は水分補給を心がけましょう。



しゃやくかんぞうとう 芍薬甘草湯

しゃやくかんぞうとう
芍薬甘草湯は、「気」と「血」を補い、
筋肉の過剰な緊張を和らげてくれます。

進化が原因？

現代人は、エネルギーは十分に取れていても、ミネラルが不足しがちであると言われています。これは新型栄養失調とも呼ばれ、加工品の多い現代の食事情とも深く関係しています。ミネラルは食品にわずしか含まれないので、サプリなどを上手に利用しましょう。