

足が痛たらどうするの？

月号 11月 推 1 ち 6 ぼ 1 う 1 つ 20

これで解消!!こむら返り



明けましておめでとうございます。本年もつぼうち推拿整体をよろしくお願い致します。

さて、この寒い時期特に、突然ヒキーンとくるのが「こむら返り」ふくらはぎの腓腹筋の腓に起こるけいれんです。ツライですよね。

主な原因は

- 電解質へナトリウムやカリウムなどのバランスの乱れ：多量の汗や下痢、飲酒
 - 筋肉疲労：立ち仕事や激しい運動
 - 運動不足：筋力低下、加齢
 - 水分不足
 - 冷え
 - 妊娠、糖尿病、甲状腺機能の異常
 - 薬の長期服用
- などです。



中医学では主に「血」の不足、もしくは「血」の流れが悪いと考えます。これまでも度も登場してはいますが

不通則痛

通じざれば則ち痛む

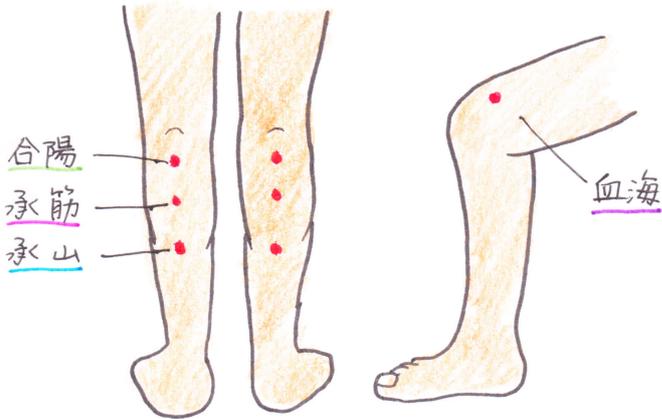
「私、貧血じゃないと思うけど？」と思う

方もいると思います。気が血を運ぶので、気が少なかったり、ストレスなどで気の流れが滞ったり、寒さやごちそうの食べ過ぎ・不摂生で体内に熱がこもったり、水分代謝が悪かったりでも起こり得ることです。外傷や月経、出産など目に見える出血の他、ストレス過多やパソコン、スマートフォンなど目の使い過ぎでも「血」は消耗されると考えられます。すし、夜中は「血」を補う大切な時間です。夜にきちんと睡眠をとらないと血を補えません。

こむら返りには推拿や鍼灸がオススメですが、漢方の特効薬として「芍薬甘草湯」があります。約千八百年前の書物にすでに記載されている薬ですが、近年の研究でも筋肉の緊張を緩めると実証されています。他にも薬を服用されている方は、医師に相談された方が良いでしょう。こむら返りにお困りの方には一包持ち歩く安心がもしれませんね。

つぼのツボ

- 合陽** (ごうよう) 腰や下肢の痛みや痺れに効果的♪
膝裏の中央より真下へ指幅3本分
- 承筋** (しょうきん) 足の疲れやダルさに
ふくらはぎの中央。最もむくんでいるところ
- 承山** (しょうざん) 足の疲れはもちろん、痔にも...
足首側から膝裏に上がり、筋肉の分かれ目
- 血海** (けっかい) 血の巡りを良くします
足の内側で膝のお皿から指幅3本上



日常生活で気をつけること

- 冷やさない!
お風呂の湯船に浸かって温める。
- 動く前後に時間をかけてストレッチ
アキレス腱を伸ばすストレッチが有効です。
- 適度な運動をやる
週に数回、20分程度の軽いウォーキングをやる。
無理な人は椅子に座ってつま先を上げ下げする。
- 水分とミネラルを補給する
代表的なミネラル: カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、カリウム
- 目を酷使しない
- 寝る前にふくらはぎマッサージをする

こむら返りが起こったら...



つま先をゆくり
午前（約7分）に引く
この時、ひざが
曲がらないように!

推拿で
ツボを刺激することで、足りないものは補い
巡りを良くし、気・血・津液の流れを良くする
ことで自然治癒力が高まります。

食材

体を温める

大根(火を通したものを)、人参、玉ねぎ、里芋、
山芋、唐辛子(少量)、生姜(火を通したものを)など

気を補う

大豆、玄米、うなぎ、鮭、かぼちや など

血を補う

うなぎ、鮭、アーモンド、カシューナッツ、ひじき、ごまなど

血の巡りを良くする

玉ねぎ、かんきつ類、鮭、ジャスミン など

その他

いわし煮干し、干しえび、豚肉、レバー、バナナ、
おぎな茶、アボカド、ほうれん草、ナッツ類 など

簡単薬膳

ミネラルたっぷり白和え

材料(2人分)

豆腐	約 150g
ほうれん草(冷凍でも)	約 30g
人参	約 30g
干しえび	お好みで
☆ うす口醤油	大さじ1
☆ はちみつ	大さじ1
練りにまヌはすりごま	大さじ2

1. 豆腐は4等分に切り、軽く茹でたらザルに入れて水気を切る。
2. 人参はマッチ棒サイズに切って茹で、ほうれん草も茹でて3cmの長さに切る。
3. 豆腐と☆をよく混ぜ合わせ、野菜とえびを入れる。