



## 「こむらがえり」はどうしたらなおるの

### とつぜんおきるこむらがえり

ねむっているときや、<sup>うんどうちゆう</sup>運動中などにとつぜん、<sup>あし</sup>足のふくらはぎの<sup>にく</sup>きん肉がけいれんしてはげしい<sup>いた</sup>痛み<sup>かん</sup>を感じることがあります。

これは、<sup>にく</sup>きん肉に<sup>いじょう</sup>異常が<sup>はっせい</sup>発生したためといわれています。

### <sup>おやゆび</sup>親指をそらせてひっぱる

あまりの<sup>いた</sup>痛さに、<sup>わ</sup>どうやっていいのかわからなくなりますが、<sup>じょうたい</sup>あわてないで<sup>お</sup>上体を起こし、<sup>あし</sup>足を<sup>おやゆび</sup>ぴんと<sup>あし</sup>のばして、<sup>あし</sup>けいれんしたほうの<sup>あし</sup>足の<sup>おやゆび</sup>親指をつかみます。

そして、その<sup>おやゆび</sup>親指をつかんだまま、<sup>からだ</sup>体のほうへそらせるようにしてひっぱります。これをしばらく<sup>つづ</sup>続けていると、けいれんはおさまります。

<sup>お</sup>落ち着いたら、<sup>きんにく</sup>けいれんしたほうの<sup>きんにく</sup>筋肉を、マッサージしておくといいでしょう。

(監修 保志 宏)

