



水泳中にどうして足はつるの

はげしい運動や水泳中に

はげしい運動をしていたり、泳いでいるときなどに、足のふくらはぎがつることがあります。これは、足のきん肉が、発作的にちぢんだものです。これは、本人の意思とは関係なく起こります。

これは、きん肉に異常が発生することが原因だと考えられています。

水泳中につったら、あわてずに

海や川などで水泳中に、とつぜん足がつったら、大あわてですね。このため、水を飲んだり、最悪の場合、おぼれて死んでしまうことも起こります。

水泳中に足がつったら、ぜったいにあわてないこと。まず、息を大きくすって、ひきつった足をかかえこむようにします。

そして、足の親指を手で足の甲のほうに強く引っばります。また、足首をぐるぐるまわします。これを1～2回くり返すと、大体、おさまってきます。

おさまったら、早く、浅いところか、岸に上がって、休むことが大切です。同時に、足のふくらはぎを、ていねいにマッサージしましょう。(監修 保志 宏)

