

【参考 私が勝手にインターネットで調べた論 自己責任でご判断を】

足がつる、こむら返りは、足の筋肉の痙攣（けいれん）で、ふくらはぎ（こむら）に起こることが多いので「こむら返り」という。下肢では、太ももやふくらはぎの筋肉に多い。

原因の多くは脱水症・熱中症など「ミネラル不足による神経系の反射異常と筋肉疲労の相乗による筋肉の異常収縮」。

脱水症の予防 水分補給と同時に塩分などのミネラル分と一緒に補給しておくことが非常に大事

血液のミネラル・塩分濃度が薄められると脳は、水分はもう足りていると勘違いをして喉が渴かなくなって脱水症を引き起こしてしまうこともある。

クーラーの世話になっていると汗をうまくかかず体に熱がこもり熱中症になりやすくなるので要注意。

足がつる原因

私たちは、毎日の食事からビタミン・ミネラルを補給しているが、摂取量が少ないと、筋肉の疲労と相乗して足がつる、こむら返りなど筋肉収縮異常・の危険信号を出す。

その原因は、代謝産物の異常、水分バランスの異常、血漿電解質濃度の異常、冬の寒さや夏の暑さなどの過酷な環境条件、神経系の反射異常など。

運動している人は、特に神経系の反射異常が起こらないようにすることが重要。

1. 筋肉の疲労（激しい運動後など）、十分に準備運動をしていない、普段使っていない筋肉に急に力を入れる、運動不足、水分不足、水泳などで冷たい水に長く浸かる、
2. マグネシウム・ビタミンEの不足、アルコールの飲みすぎ、嘔吐・下痢・過度な発汗などによる脱水、妊娠、黄砂などなど

就眠時の特に明け方、水泳などのスポーツや炎天下のゴルフなどで熱中症や脱水症状が原因の一つ。

アルコール類では、水分補給どころかトイレが近くなり脱水症状になってしまいます。

出来ることならば、 筋肉の疲労を避けることも こむら返りの対策の第一

神経の伝導には、電解質(イオン)を使うので、ミネラルをしっかり補充することが必要

筋肉(腱)の中には筋肉が「伸びている」ことを伝えるセンサーがあり、

このセンサーから脳は「これ以上、筋肉を収縮させるな」という信号を受けています。

筋肉が疲労して、センサーの信号量が減ると、脳は「筋肉を持続的に収縮しろ」という命令を出し、足がつる」現象をひきおこす。

- 予防の第一は、筋肉を疲労させないこと。筋肉が疲れてきたら、軽いリンパマッサージなどで疲労を取り、センサーも含めた神経を目覚めさせることができる。

そのうえで ミネラル分の補給 脱水症・熱中症の対策を十分撮ることが必要

バナナはカリウムが多い食べ物なので、バナナにアレルギーの無い人は食べておくと補充によい。