

Vol.186

院長 関の

Face to Face

2023年12月1日発行

ふくらはぎがつる…と悩んでいる方が多くいらっしゃいます。50代以降の男女で就寝中、それも明け方に多いのが特徴です。そもそもふくらはぎは神経や血管を圧迫する構造になつていることをご存知でしょうか。

ふくらはぎ側から見ると一番奥にはいわゆるスネといわれる骨と、その隣に少しいい骨があり、それらの間に硬い膜があります。

脚がつる…その原因



このように2本の骨と硬い膜の上に筋肉がつくわけですが、この筋肉は三層になります。血管と神経は一番奥の筋肉と二番目の筋肉を重ねます。筋肉が硬くなる最も気温が低くなるので循環傷害が起こり、筋肉が硬くなり、引っ張られています。下の筋肉はアキレス腱へとつながりますが筋肉の中でも最も長い走行ですが、ふくらはぎに行くまでも臀筋や座骨などの様々な圧迫

直してついたような状態になります。予防のためには、普段からマッサージやストレッチで柔軟性を高め、歩くことで脚を鍛えます。レッグウォーマーなどを身に着けて寝ると明け方の冷えを予防できます。脚がつり始めたらふくらはぎの複雑な構造を思い出し、しつかりほぐして温め、鍛えましょう。



関修一（せきしゅういち）

健灸院・マッサージ院・整体院・
東銀座整骨院・整体院・

院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの“face to face”は「患者さんの自身と向き合って患者さんの症状と闘う」と願つてつけた

※毎月一日の発行です