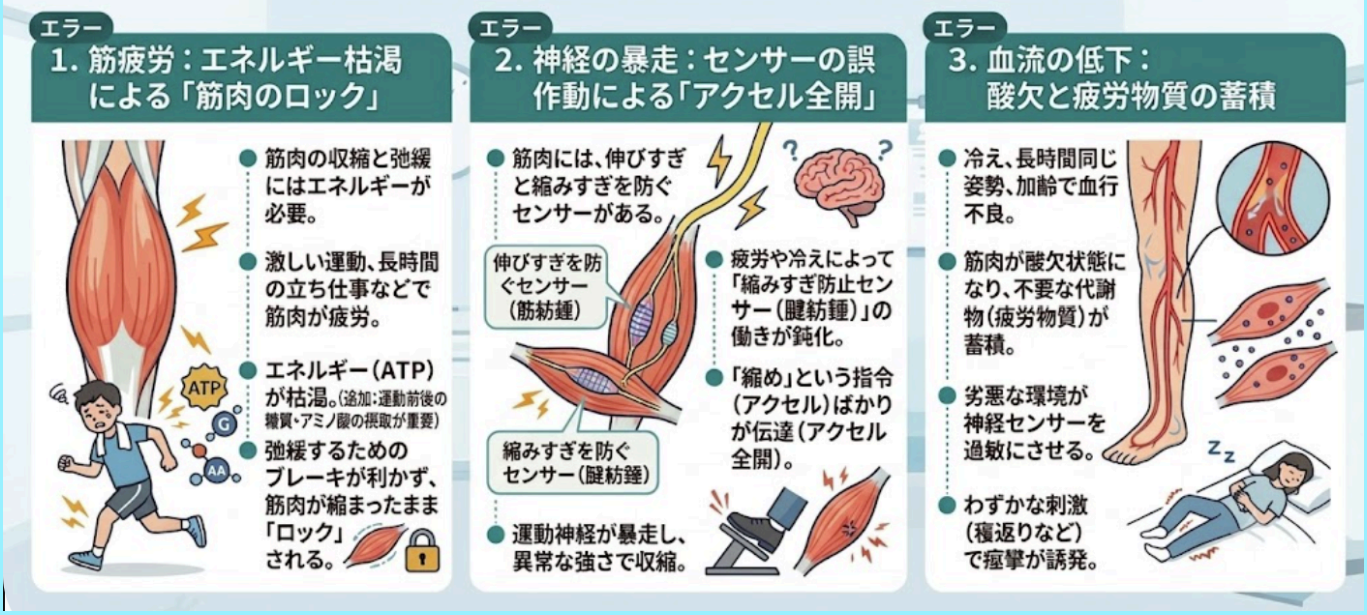
医療法人 MARySOL
MARySOL 整形外科
マ リ ソ ル
リハビリ便り
第 15号
2026年7月号

「水分不足」だけじゃない？足がつる人の身体で起きている異常

夜中や運動中に突然襲ってくる足の激痛で「足がつる（こむら返り）」と聞くと、多くの人が水分やミネラル不足を思い浮かべます。しかししっかりと水分を補給していても足がつることは決して珍しくありません。実はその背後で「筋肉」「神経」「血流」の3つの要素が複雑に絡み合い、身体の制御システムがエラーを起こしているのです。



まとめ：足がつる現象は身体からのSOSサインです。水分補給に加え日頃からストレッチで筋肉の緊張をほぐし、足をしっかり温めて血流を保つことが大切です。

PT 菊地

足がつる人は要チェック！足裏アーチと予防ケア

就寝中や運動時に「足がつる（こむら返り）」症状を繰り返す場合、ふくらはぎの筋肉への過度な負担が原因として考えられます。水分不足や冷えに加え、根本的な要因になりやすいのが「足裏のアーチの崩れ」です。足裏のアーチには、歩行時の衝撃を吸収し、姿勢を安定させるクッションの役割があります。このアーチが低下すると、足元で衝撃を吸収しきれず、代わりにふくらはぎの筋肉が過剰に働いて疲労が蓄積し、足がつりやすい状態を引き起こします。まずはご自身の足裏の状態を確認してセルフケアを行いましょう。

足裏のアーチの状態をチェック

お風呂上がりなどに、濡れた足でバスマットや床を踏んだときの「足跡の形」を確認します。

① **良好**：土踏まずの部分が大きくえぐれている。適切なアーチが保たれている。

②**注意**：土踏まずのえぐれが浅い。ふくらはぎに負担がかかりやすい状態。

③**扁平足**：足裏全体の形がそのままベタッとついている。日常的に足全体への疲労が蓄積しやすい状態。

PT 瀧上