

みんなの健康ラジオ

『こむらがえり』

(2026年3月26日放送)

横浜スポーツ医会

(医)健徳会吉田医院

吉田 徳

こむらがえりの背景にあるもの

- 年齢だけが原因ではない
- 足の使い方・足の形が関係
- 特に「土踏まず」の弱り
- 足の構造の問題が隠れていることが多い

後脛骨筋（こうけいこつきん）とは？

- 足首の内側～土踏まずを支える筋肉
- 足のアーチを保つ重要な役割
- ここが弱ると
ふくらはぎに負担→夜間のこむら返りが起きやすい

体にも目を向ける

- 芍薬甘草湯は上手に使う
- それだけに頼らない
- 足に触れる・気づく
- こむらがえりは体からのサイン
タオルを足の指でたぐる運動
足首を内側にひねる動き
後脛骨筋のマッサージ