

就寝中にたびたび足がつる

koberyo1

就寝中に足が「こむら返り」することがたびたびあった。

特に冬に多かったように思う。

主治医に相談してはみたものの、一向に改善しないものだからどうしたものか、と思っていた。

くわしい原因はいかなるものかと調べてみると、主に「ふくらはぎ」の筋肉が自分の思いとは別のところで収縮して戻らなくなる状態のようである。

そうして激痛を伴い、歩行も困難になる。動かない足に慌ててサロンシップを貼り、これまではなんとかしのいできた。

わたしの素人判断では、加齢にともない、血流が悪くなったせいだと思っていた。

週に一度、健康維持のためにストレッチ体操の教室に通っているが、その体操の先生によれば、加齢のためばかりではなく「運動不足や日頃の不自然な姿勢」が原因なのではないかということだった。

不自然な姿勢という指摘を先生から受けたわけだが、心当たりがないわけではなかった。それは農作業のことであり、わたしは例年、トマトを栽培してきた。

作業のときは狭い場所で膝で歩行することも多く、かなり不自然な姿勢を維持しながら激しい運動をしてきたことになる。こうした状況をわたしは、とくに気にすることもなく放置しつづけた。

だが、無理はたたき、「こむら返り」という症状となって突然、わたしに襲いかかってきたというわけだった。

ちょうどその時だった。わたしの症状と酷似する内容を扱った新聞記事と遭遇したのである。

新聞には次のような治療法が書かれていた。

足がつった時には、温めたタオルをかけ、爪先を手前に引いた上でふくらはぎを伸ばし、マッサージするというものである。こうしているとしだいに足の痛みも収まってくるという。

しかし、激痛でのたうちまわっている時に咄嗟に「むしタオル」を用意するのは、いささか非現実的である。

あとその新聞記事には血行障害を改善するための「芍薬甘草湯（シャクヤクカンゾウトウ）」という漢方薬が「こむら返り」に効果的とあったので試してみようかと思っ

ている。

なお、この他にも足湯であたためるのはどうか、と素人的に考えもしているのだが、もっと単純なやり方はないかとリサーチしていたところ、あくまでも予防的措置ではあるが、「足の裏健康法」へとたどり着いたのだった。

これはわたしがまだ現役のサラリーマンだった頃、当時K銀行のとある支店の支店長から伝授された健康法で、端的にいうなら「青竹踏み」である。

竹を縦に割り、半円となった部分に土踏まずをのせ、体重をかけながらふみふみすることで血流の改善をはかる健康法であり、昭和の一時代、一世を風靡した健康法でもあった。

わたしは偶々、それを思い出し、再発見したのだった。

当時、わたしは竹屋に行き、「青竹踏み」用の竹を購入し、さっそく家で実践してみたが、しかし、多忙だったため、長いことその健康法はわたしの記憶から忘れ去られることになる。

それから昭和58年にゴマブックスから「足の裏健康法」という山下九三夫（クミオ）氏による著作が出版され、この著作はおおいに活用している。

いずれにせよ血流の改善が肝要であることを知ったし、「こむら返り」は足の薬指を揉み解すと痙攣もおさまることも知った。

これが現在のもっとも簡単で、費用のかからない効果的なわたしの実践法である。