



妊娠中のマイナートラブル⑤

こむらがえり

妊婦さんの40～60%がふくらはぎや足の指などがけいれんして、足がつりやすくなります。妊娠後期に多く、睡眠中、特に朝の寝起きに起こりやすい傾向があるようです。

原因は？

- 大きくなった子宮により重心が変化し、無理な姿勢をとりやすく筋肉が疲労しやすくなるため。
- 大きくなった子宮により足の静脈が圧迫され、足の静脈の血流量が減少することや妊娠に伴うホルモンの変化から血流が悪化しやすくなるため。
- 赤ちゃんに必要な酸素と栄養を届けるために血液が薄くなってしまうため（ミネラル不足）。
- カルシウム、ビタミンD不足



予防法は？

- ◆体重管理に注意し、足の筋肉への負担を減らしましょう。
- ◆足の負担を軽くするために、ヒールのある靴は避けましょう（転倒防止のためにも大切です！）。
- ◆食生活に注意しましょう。

水分不足は筋肉がけいれんする原因になりますので、十分に補給しましょう。

♡おすすめの食品♡：

- カルシウム：乳製品（牛乳、ヨーグルト、スキムミルク）、大豆製品（納豆、豆腐）、干しエビ、小松菜。
- ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）：きのこ類（きくらげ、しいたけ等）、魚（鮭、サンマ等）。
- ビタミンB群（筋疲労回復）：豚肉、納豆、牛乳、卵、小松菜。
- マグネシウム（筋疲労を弱める）：魚介類、海藻類（わかめ等）、大豆製品（納豆、豆乳、豆腐）、すりごま、塩なしアーモンド。

▲控えたい食品▲：

リン（骨のカルシウムを減らしてしまう）。

⇒ハム等の加工品、スナック菓子、ファーストフード、インスタント麺。

- ◆適度な運動をしたり、足を温めたり、マッサージで血流を良くしましょう。入浴もおすすめです。

おすすめストレッチ

- ・イスに座って、ひざ下を曲げたり、伸ばしたりを繰り返す。
- ・イスに座って、かかとを上げ下げする。

*注意！*安定期に入った後、お腹の張りがなく、体調が良い時に取り入れてください。

- ◆十分に睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう→枕などを使って足をあげるのも効果的です。
- ◆からだを冷やさないようにしましょう。

こむらがえりになってしまったら・・・

- ①つってしまった足をまっすぐに伸ばす。
- ②ひざ頭を押し下げるようにしながら足の親指をゆっくり強くそらせる。
- ③つりがおさまったら、横になって安静に。

妊娠中や産後の生活に関することや栄養面についてのご相談は、下記までお気軽にご連絡ください。

<お問い合わせ先>

江別市保健センター（母子保健担当）

TEL 011-385-8137