

60歳を境に増える「こむら返り」をはじめとする「つり」の原因は？

## ミネラルバランスの崩れが誤作動を引き起こす

### ◆神経伝達に大きく関わる大事な要素

つるメカニズムは、現時点で完全に解明されているわけではありません。腱紡錘の働きが悪くなる原因も、明確に特定されてはいません。しかしそのなかで、主因に近しいと思われるのが、ミネラルバランスの崩れです。

筋肉の伸び縮みに強く関わるのは、マグネシウム・カルシウム・ナトリウム・カリウムという、4つのミネラルです。これらが「電解質（イオン）」となって体液に溶け込み、神経伝達をサポートしています。そのバランスが崩れると、腱紡錘の働きが落ちると考えられます。

なかでも重要なのがマグネシウムです。カルシウムが筋肉の「収縮」（縮む）を促すのに対し、マグネシウムは、筋肉を「弛緩」（緩める）させる働きを持っています。従ってマグネシウムが不足すると、筋肉の過剰収縮が起こりやすくなるのです。

## ミネラルの主な働き

### ◆マグネシウム

300種類以上の酵素を活性化し、栄養の合成・分解過程に関与している。筋肉の弛緩や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも役立っている。

### ◆カルシウム

血液の凝固を促して出血を予防するほか、心筋の収縮作用を増し、筋肉の興奮性を抑える働きもある。骨格筋を収縮させる働きをする。

### ◆ナトリウム

体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持しているほか、筋肉の収縮、神経の情報伝達、細胞外液量や循環血液の量を維持し、血圧を調節する働きをする。

### ◆カリウム

細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがある。神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きをする。