

■ 相談受け付けています

家族の病気のこと、女性ならではの体の悩みなど、医師に聞いてみたいことを、
〒700-8634 山陽新聞社 広告局 企画開発室
「レディアホームドクター係」まで郵便でお寄せ下さい。
メールで送る場合は ledya-doctor@sanyo.oni.co.jpへ。
プライバシーは厳守いたします。

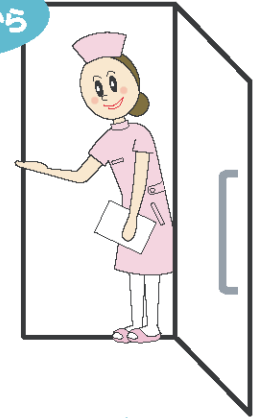
■ レディアホームドクターのホームページ

山陽新聞ホームページ (<http://www.sanyo.oni.co.jp/>)
内にあるWEB企画◆速報・特集のホームドクターをご覧ください。

レディア ホームドクター



診察室から



こむら返り

について

足がつる「こむら返り」は、筋肉が縮んで伸びなくなつた状態のこと。ふくらはぎや足の裏の筋肉が突然けいれんを起こします。寝ているとき、ふと足を伸ばしかけた途端に激痛が走って、足は爪先立ちの形になります。あまりの痛さにベッドの上で動けなくなり、声も出せなくなつた経験のある方も多くいらつしやるでしょう。

「こむら」とは、古い言葉で「ふくらはぎ」のことを言います。私たちが手足を動かすときには、大脳から出た刺激が脊髄から末梢神経を通じて送られ、筋肉の収縮が起こるようになっていきます。必要な筋肉が伸びたり縮んだりするのは筋肉や腱のセンサーで微妙に調整されているからです。この仕組みに異常が生じるとき、ひとつだけの筋肉に刺激が送られ続けて起こる異常収縮が「こむら返り」です。

原因には次のような場合があります。スポーツなどで多くの汗をかいたとき、妊娠中でカルシウムやマグネシウム不足が続いているとき、下痢による脱水、人工透析により体の塩分バランスが崩れたときなどに神経や筋肉が興奮しやすくなります。ファーストフードばかり食べている人では、筋肉の代謝に必要なビタミンB1不足も関係があるでしょう。筋肉や腱のセンサーがうまく働かない場合も考えられます。寝ていて下肢の温度が低下しセンサーの感度が鈍くなる場合や、布団の重みや重力のために爪先が伸びてふくらはぎの筋肉が収縮した状態が続くと運動神経の末端が変形して異常な収縮が起こりやすくなるといわれています。また、下肢静脈瘤のように下腿のうっ血や筋肉疲労が原因で起こることがよくあります。糖尿病や腎不全、肝硬変のある人では、代謝の異常が原因で起こると考えられています。

こむら返りの予防には、食生活の見直しが大



切です。マグネシウムを多く含むアーモンドや大豆、ひじきなど、また野菜や果物、小魚などをバランスよく食べます。野菜は煮るとミネラル分が流れ出てしまうので、汁も一緒に食べる具だくさんの味噌汁やスープなどがお勧めです。場合によっては良質のサプリメントを利用するのも良いでしょう。スポーツをする際には、入念に準備体操、ストレッチを行い、競技中には十分な水分とミネラルの補給を忘れないようにしましょう。寝る前にも軽いマッサージやストレッチをしましょう。そして、できるだけ体を冷やさないように心がけてください。

それでも、こむら返りが続く場合には、肝臓や腎臓、内分泌機能のチェックを受けてください。高血圧などで利尿剤や降圧剤を内服している方は薬の副作用で起こる場合もありますので一度主治医にご相談ください。通常、漢方薬の芍薬甘草湯が最も効果があると言われていますが、脚の血管のコブ（下肢静脈瘤）がある方は、静脈瘤を治療することで、苦しんでいた痛みや睡眠不足が改善される可能性が高いので専門医にご相談ください。



解説医師
諸國 眞太郎 先生

Profile

医療法人操仁会 岡山第一病院 院長
1981年岡山大学医学部卒業、同第二外科に入局。
1994年岡山大学附属病院講師。末梢動脈疾患、
下肢静脈瘤など血管外科に携わる。2000年より現職。「下肢静脈瘤日帰りセンター」「Vascular Lab」に積極的に取り組んでいる。

岡山市高屋343 TEL.086-272-4088
URL: <http://www.okayama-daiichi.jp>
e-mail: info@okayama-daiichi.jp