

## 今月のテーマ



# こむら返り



水泳や野球などのスポーツをしている時や、立ちっぱなしの工作中、あるいは夜眠っている時に、突然、足のふくらはぎの筋肉がつって、激しい痛みにおそわれてかたまってしまったことはありませんか？

この足がつる状態が、いわゆる「こむら返り」といわれる症状です。

こむら返りは一度起こると癖になりやすく、悩まされている人も多いのではないのでしょうか？

「こむら返り」とは、足の筋肉のけいれんで、ふくらはぎ(こむら)に起こることが多いので、「こむら返り」と言われています。はっきりとした原因は不明とされていますが、いくつかの要因はわかっているようです。

- ① 体内の電解質濃度の低下、いわゆるミネラル不足による筋肉の異常収縮。
- ② 睡眠時、妊娠中、水泳時などに起こる骨盤のゆるみ。

※高齢化とともに起こりやすくなり、また男性よりも女性のほうが起こりやすいという特長もあります。

## それでは、このような状況になる原因を探ってみましょう!

- ① **ミネラルの不足**… 毎日の食生活が乱れがちな人、生活が不規則、ダイエットなど体内への摂取量が少ない場合はもちろんですが、糖尿病、甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、静脈瘤、動脈硬化症、肝硬変などの疾患がある場合も足がつる要因になるようです。



また、薬の副作用が原因の場合もあるため、心臓・高血圧の薬(β遮断剤、Ca拮抗剤)や抗甲状腺剤などの薬を服用中の方も、頻繁に起こるときは主治医に相談してみてください。

- ② **骨盤のゆるみ**… 妊娠後期にもなると、成長した胎児によって妊婦の骨盤は内側から押し広げられた状態になるため、骨盤にゆるみが生じます。また、妊婦だけではなく、睡眠中や水泳中など地に足がついていないときにも、時間の経過と共に足や骨盤の関節にゆるみが生じるのです。このような時、足の筋肉は持続的に引き伸ばされた状態になり、ふくらはぎの筋肉が本来の長さに戻ろうと、急激に縮んだ瞬間にこむら返りが起こる場合があります。



## こむら返りの応急措置と予防策

足がつる、こむら返りが起こってしまったらどうすればいいのでしょうか？  
こむら返りというのは自分の意思に反して突然筋肉が収縮する現象ですから、その収縮した筋肉を伸ばしてやればいいのです。

### 応急処置の仕方

周囲に人がいる場合は足の裏側から押してもらいます。  
周りに誰もいない場合は膝を伸ばして足のつま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。  
収縮した筋肉を伸ばすことで痛みが消えていきます。高齢者や、身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいタオルを足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。



### 予防策

激しい運動を行う前には十分に準備運動を行うなど、ふくらはぎの一部の筋肉だけに神経からの信号が集中しないよう工夫しましょう。また、日常生活などそれほど激しい運動をしない場合でも、マッサージやストレッチなどを行うことで神経の一極集中を防ぐことが可能となり、こむら返りを予防することができます。

ふくらはぎの新陳代謝を促す…

筋肉にしっかり酸素と栄養分を取り込み、老廃物を排出するためには、マグネシウム（アーモンド、大豆、ひじきなどに多く含まれる。）、カルシウム（牛乳など乳製品に多く含まれる。）、ナトリウム（主に食塩から摂られる。）などのミネラルの摂取が有効です。毎日の食事で十分補えない場合はサプリメントで補給するもの有効かもしれません。



こむら返りが起こる前に薬を飲む…

「芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）」という漢方薬が、こむら返りに有効であるという指摘が多方面でなされています。芍薬甘草湯がいかにこむら返りを防御しているのか、そのメカニズムは依然として解明されていないのですが、効果は実証されているので試してみる価値はあるようです。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター（北山店横）

<http://www.miyako-ph.co.jp>

ホームページアドレスが変わりました