

## \*\*\* 今日の健康 (7月) \*\*\*

### < こむら返り >

こむら返りとは、下肢の腓腹筋が痙攣することで、ふくらはぎの筋肉や神経が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したままのびないままになり、激しい痛みを伴う症状です。運動中に起こるほか、立ち仕事の多い人やお年寄りに多くみられます。

ふだん使っていないふくらはぎの筋肉（ひふく筋）の運動神経が、疲労、脱水、電解質の異常、冷えなどの何らかのきっかけで急激に起こる症状で、高齢者では慢性の運動不足により、少し足を伸ばしたり、ふくらはぎを打ったりしただけでこむら返りを起こすことがあります。



### <原因>

筋肉は収縮と弛緩を調節することによってバランスのとれた動きをします。この筋肉の調節の仕組みは、脳や脊髄などの中枢から抹消の筋肉の神経まで送られる信号と、筋肉の神経から逆方向に中枢に送られる信号で、どれくらい収縮するか弛緩するか調節されています。こむら返りはこの仕組みの中で神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になっている時に起こりやすいと考えられています。

たとえば、スポーツなどで多量の汗をかいたときは血液中の電解質（ナトリウムやカリウムなど）のバランスがくずれ、神経や筋肉が興奮しやすくなっているとき、

立ち仕事の後や久しぶりに運動した後、筋肉が長時間の緊張状態におかれ、疲労しているとき、

就寝時に足の温度が低下し、布団の重みや重力のため足先がのびた状態になっているときもこむら返りを起こしやすくなります。

ほとんどのこむら返りは病気とは無関係に起こるものです。しかし健康な人でも夏に多量の汗をかいた時に水だけ飲んで電解質が補給されないと、こむら返りを起こすことがあります。他に妊娠中のカルシウム不足、下痢、アルコール多飲、ビタミン不足、糖尿病、筋肉や神経の病気、甲状腺の異常、変形性腰椎症による神経症状等々でこむら返りが起こりやすくなることがあります。足以外の筋肉にけいれんが起こる場合や、何度もくり返すこむら返りは医師による診察が必要です。

### <予防法>

- 1、足の冷えを防ぐ  
①寝る前にお風呂で温める（出来るだけ半身浴が良い） ②締め付けないサポーター、レッグウォーマーを付ける ③ゆったりとした下着を着用する
- 2、足の疲れ解消  
①足裏やふくらはぎマッサージをして血行をよくする ②アキレス腱を伸ばすストレッチをする（屈伸運動や壁を押すような姿勢でアキレス腱を伸ばす）
- 3、その他  
①生活リズムの改善（疲れ過ぎに気をつけましょう） ②バランスのよい食生活（栄養はできるだけ普通食から摂りましょう） ③軽い運動を心がける（ウォーキング、かかと上下運動） ④寝ていてのびをする時に、かかとを前に出すようにする。

### 4、薬物による予防

芍薬甘草湯などの漢方薬がよく処方されます。亜鉛、ビタミンEが効くこともあります。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏