



かがわクリニック通信

今月のテーマ

こむら返り (有痛性筋痙攣)

【ふくらはぎのけいれん; 腓腹筋けいれん】

睡眠中の寝返りの時や、急に体を動かした時に、足などの筋肉がけいれんしたことはありませんか？“足がつる”と表現される“こむら返り”は、主にふくらはぎにおこる筋肉けいれんの総称で、自分の意志とは無関係に筋肉が持続的な攣縮(れんしゆく)を起こし、多くは激しい痛みを伴います。

【こむら返り(足がつる)原因とは】

一般的にカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質異常やそれらが不足する状態などが原因で生じるといわれていますが、実は多くの場合マグネシウム不足が基本にあると考えられています。マグネシウムは収縮した筋肉を弛緩させる(ゆるめること)はたらきをしています。そのため、マグネシウム不足では筋肉を弛緩しにくくなります。また、ふくらはぎなどの筋肉に存在する過収縮を予防するセンサー(腱紡錘)はマグネシウムが不足するとその機能が低下するため、弛緩がさらに難しくなります。

どんな時にこむら返り？

就寝中や就寝中に目が覚めたタイミングで足がつる人が65%と圧倒的に多い傾向が見られます。これは就寝中の発汗による水分・ミネラル不足や冷えによる筋肉の緊張などが原因として考えられます。



冬はこむら返りになりやすい季節なの？

寒い季節の方が起こりやすいと言われてしています。これは寒さや冷えによって筋肉の緊張や血管の収縮が発生し、血流が悪くなるからだと考えられます。

また、寒い時期になると夏と比較して汗をかかないために喉が渇きにくく、水分の摂取量が減少する傾向にあります。これにより結果として体内の水分量が少なくなってしまうため、脱水状態となり、こむら返りが起きることがあります。冬だから、喉が渇いた感じがしないからといって水分摂取を怠らないように注意が必要です。

こむら返りを予防しよう！

- 1 ミネラル不足を防ぐ
- 2 運動中や就寝前は水分補給を
- 3 筋肉をほぐすストレッチ
- 4 応急処置は患部を伸ばすこと
- 5 筋弛緩薬や漢方薬での治療も

ミネラルを多く含む食品を取るように バナナを食べるのも予防になります。就寝前にコップ2杯の水を飲むことも有効
運動中は、スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに補給しましょう。また、運動前にカリウムが豊富な夜間にこむら返りが起こりやすい人は、寝る前のストレッチが有効です！
収縮した筋肉をゆっくり伸展させるようにします。
水分を取り、局所を暖めて血流をよくする、マッサージをして筋肉を和らげるなどで対処します。
漢方薬では、鎮痛作用のある「芍薬(しゃくやく)」と抗炎症作用のある「甘草(かんぞう)」が含まれた「芍薬甘草湯」が効

ふくらはぎ伸ばし

- 1 壁や木に向かって立ち、両腕を肩の高さで前に伸ばし、手のひらを壁につける。
- 2 痛む方の脚を後ろに引き、ゆっくりと前の脚の膝を曲げ、後ろの脚のふくらはぎを伸ばす。呼吸は止めず、かかとが浮かないように注意し、ふくらはぎを伸ばしたまま 20 秒キープ。これを痛みが治まるまで繰り返す。



予防としてやる場合には、左右の脚のふくらはぎ伸ばしを3回繰り返す。

ミネラルが豊富な食品を取る



足のストレッチを習慣に



フォローお願いします！



自分のため、家族のために
早期発見！

健康診断

年に一度は健診を受けましょう！

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	診

受付は15分前までにお願いします

当院の情報は
ホームページからご覧頂けます。

かがわクリニック



医療法人社団 清明会
かがわクリニック

☎ 0790-43-8887

〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11



検索