

足がつる・こむら返り

ひかりが丘薬局

H23. 5月号

運動中や寝ている間に、急に足の裏やふくらはぎに、けいれんが起き、強い痛みにもがくという経験のある人は少なくないと思います。

今回は、このこむら返りの原因と治療・予防について取り上げてみました。

◆こむら返りとは

筋肉が収縮と弛緩することで、ヒトは体を動かします。ふくらはぎの筋肉（ひふく筋）や神経が異常な緊張をおこし、筋肉が収縮し続けた状態になっています。

◆こむら返りの原因

- ・スポーツなどで多量の汗をかいた時、下痢による脱水を起している時、妊娠中などは血液中の電解質（ナトリウムやカリウム、マグネシウム、カルシウムなど）のバランスが崩れ、神経や筋肉が興奮しやすくなります。
- ・長時間の運動や立ち仕事の後の筋肉疲労時、運動不足になりがちな高齢者では、ひふく筋が慢性的に緊張し、こむら返りを起しやすくなります。

☆ほとんどは病気とは関係なく起こるものですが、糖尿病、下腿静脈瘤、肝硬変、甲状腺機能低下症の方で起こりやすくなる場合があります。

◆治療

筋弛緩薬、抗不安薬、芍薬甘草湯などが使われます。

即効性はありませんが、ビタミンEを飲むと、予防に効果的といわれています。

自分でできる対処法としては、痛み、筋肉のこわばりには、やさしくマッサージし、つった足のつま先を顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばすと少しずつ痛みは治まっていきます。

◆こむら返りの予防対策

運動する前には、準備運動を行う、スポーツドリンクなどを飲んで水分と電解質の補給に心がけると良い。

寝ている時に起こるこむら返りには、寝る前に足を温め、ふくらはぎのマッサージをする。足先が下向きにのびた状態が、こむら返りを起しやすくするため、膝の下に枕やタオルを敷き、少し膝を曲げて寝ることをお勧めします。

