



—院長のひとり言—

こむら返りって何？

皆様は夜中に“足がつる”、運動中に足がつるといったご経験はないでしょうか？ “足がつる”いわゆる「こむら返り」は、主にふくらはぎ（腓腹筋）に起こる筋肉のけいれんの総称で、自分の意志とは無関係に、筋肉が持続的な攣縮（ひきつけ）を起こし、多くは激しい痛みを伴います。その他、足の裏、足趾、大腿などでも起こります。

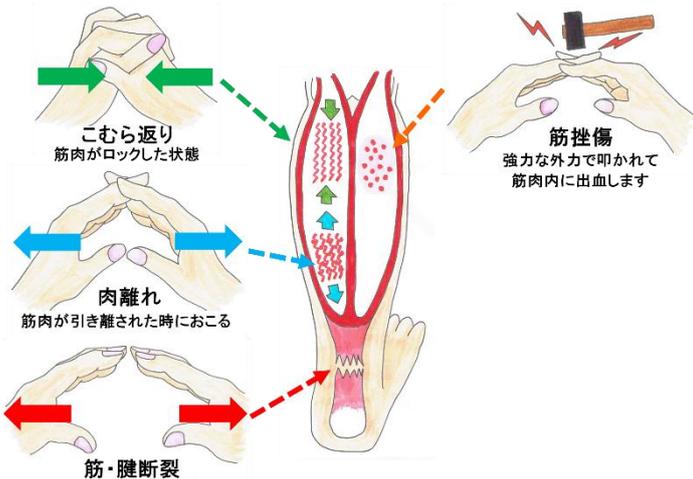
① メカニズム

筋肉がつるといふ現象は、筋肉内にある、伸びたり縮んだりする神経からの命令を受け取るセンサーが誤作動を起こしてしまい、筋肉が強く縮んで“ロック”された状態になってしまう状態です。

ふくらはぎがつってしまうことを「こむら返り」といいますが、これは、ふくらはぎの事を「こむら」と呼んでいたからです。

—自家筋力によるもの—

—筋肉に外力が加わったもの—



② 原因

よく冬場に寝ているときに足がつることが多いですが、その理由は、1) 冷えと2) 水分ミネラル不足です。

腰部脊柱管狭窄症、高血圧、高脂血症、糖尿病などで、下肢の血流が元々悪い方は、冷えによって、さらに下肢への血流が減少し、前述したセンサーがうまく働かなくなります。

また水分ミネラル（主にマグネシウム）不足は、局所の末梢循環不全を起こし、「こむら返り」を誘発しやすくしてしまいます。

明け方に足がつりやすいのは、寝ているときに身体から水分が蒸発し軽い脱水状態になるからです。（人間は睡眠中コップ1-2杯分の汗をかく）

特にマグネシウムは、筋肉をゆるめる作用があるため、マグネシウム不足は「こむら返り」の危険因子となります。飲料水の中にもマグネシウムは含まれていますので、寝前にコップ一杯の水分を摂るようにしましょう。

予防

- 1) 水分 ミネラルをこまめに補給
 - 2) 身体を冷やさない
 - 3) 栄養バランスに気を配るカルシウム、疲労回復を促すタウリン、ビタミンB1、クエン酸などを積極的に摂りましょう
- マグネシウム 海藻類、そば、ごま
カルシウム 乳製品、大豆製品、魚介類
ビタミンB1 豚肉、うなぎ
クエン酸 レモン、梅干し、酢
- 4) 基礎疾患の治療
下肢の循環不全を引き起こす、腰部脊柱管狭窄症、高血圧、高脂血症、糖尿病などの疾患を積極的に治療しましょう