

# こむら返り



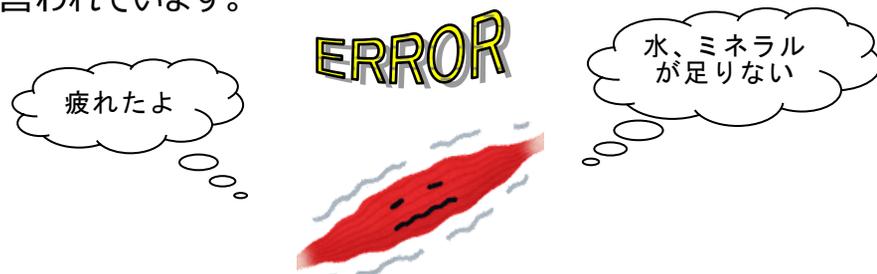
6月の梅雨時期、夏に向けて気温も上がってきます。そんな高温多湿の環境下で気をつけたいのが脱水症状です。また、脱水によりこむら返りも起きやすくなります。今回のWAKU<sup>2</sup>情報らんどでは、こむら返りの原因や予防法についてまとめました。

## ◆こむら返りとは<sup>1)2)</sup>

ふくらはぎなどに強い痛みが走る“筋肉のつり”。神経から筋肉への「動け」という指令にエラーが生じ、筋肉が縮んだままになった状態のことです。医療用語では「筋けいれん」と呼ばれます。

## ◆こむら返りはなぜ起こる？<sup>1)</sup>

実は、こむら返りの原因はよくわかっていません。「筋肉が疲れたときに、神経と筋肉の間の指令伝達がうまくいかない」「脱水により、体内の塩分やミネラルのバランスが崩れ、神経の過敏性に影響する」という2つの説が有力とされています。



## ◆中高年で起こりやすいのはなぜ？<sup>1)</sup>

こむら返りが中高年に起こりやすいのは、筋肉量が減って、血行が悪くなり、疲労もたまりやすくなるためです。特に普段、運動をあまりせず筋肉が衰えていると、ちょっとしたことで「長時間運動したあとに脚がつる」と同じような体の変化が起こりやすくなります。

また、加齢とともに体内の水分量も減るため、脱水が起こりやすくなるのも理由と考えられます。

ただし、なかには、使っている薬や、何らかの病気が原因の場合があります。様々な病気を抱えている人も増えてくることから、注意が必要です。

## ◆こむら返りが起こりやすい季節は？≫夏と冬<sup>1)</sup>

夏は発汗などによる脱水やミネラルのバランスの異常で、夜間に限らずこむら返りが起こりやすくなります。また、冬は運動量が減りがちなことに加え、「トイレが近くなるから」と水分を十分にとらずにいると脱水になり、こむら返りが起こりやすくなります。

## ◆こむら返りが起こりやすい時間帯は？≫夜<sup>1)</sup>

就寝中には、交感神経と副交感神経のバランスの変化や、末梢の血液循環が悪くなるために起こりやすくなると考えられています。布団の重みなどで足首がピンと伸びたままだとこむら返りが起こりやすいので、軽い掛け布団にするなどの工夫をしましょう。



こむら返りは、誰にでも生じますが、薬の副作用や何らかの病気が原因の場合があります。気になる方は、医療機関に相談するようにして下さい。

## ◆こむら返りの予防法<sup>1)</sup>

### 運動

毎日の散歩やウォーキングで運動不足を解消します。自分の体力に合わせ、疲れが残らない程度に行うとよいです。

### ストレッチ、マッサージ

こりやすい部位は1回10～30秒のストレッチで数回よく伸ばし、これを1日2～4度行います。就寝前はマッサージでさすったり揉んだりするとよいです。



### 水分やミネラルをとる

- まとめて水分を摂っても不要分は排出されてしまいます。こまめに水分補給をするようにしましょう。
- コーヒーや紅茶など利尿作用のあるカフェインを含まない飲み物がおすすめです。
- お酒（ビール）の取り過ぎも脱水症の原因になります。
- 就寝時の脱水予防として枕元に水を用意しておくのもおすすめです。

### ～日本人に不足しがちなミネラル～

- カリウム……果物、緑黄色野菜、イモ類
- カルシウム……小魚、乳製品、大豆製品
- 鉄……レバー、干しひじき(鉄釜)、のり、あさり
- 亜鉛……牡蠣、肉類
- マグネシウム……ナッツ類、大豆、海藻類 など



## ◆こむら返りに使用される代用的な漢方薬 ≫芍薬甘草湯<sup>1) 3)</sup>

筋肉の緊張を緩める働きがあります。即効性があり、症状が起こったときに服用します。痛みが治ったら薬の服用を中止するようにして下さい。

※甘草の分量が多いため長く服用する際は副作用の発現に注意。

<参考>1) NHKきょうの健康 2023年7月号もう怖くない!こむら返り  
2) <https://www.nhk.or.jp/radio/magazine/article/nhkjournal/k8vNRaUWiJ.html>  
3) 東洋医学おさらい帳 編著：根本 幸夫 出版社：じほう

相談できるくすりやさん  
**フジカワ調剤薬局**

東みよし町昼間 923-1  
TEL 0883(79)2014