

こむらがえり(筋痙攣)^{きんけいれん}

?こむらがえり?

誰しもが一度はふくらはぎや足の趾が「つる」という経験をしたことがあるのではないのでしょうか?

このつるという現象は、筋痙攣またはこむら返りと呼ばれています。

こむら返りはある時は、寝ている間に私たちを襲ってきます。また、ある時は大事な試合の終盤の勝負を左右する重要な場面で、私たちをあざ笑うかのごとくやってきます。

こむら返りの発生要因

健康人(病気が原因でない場合)

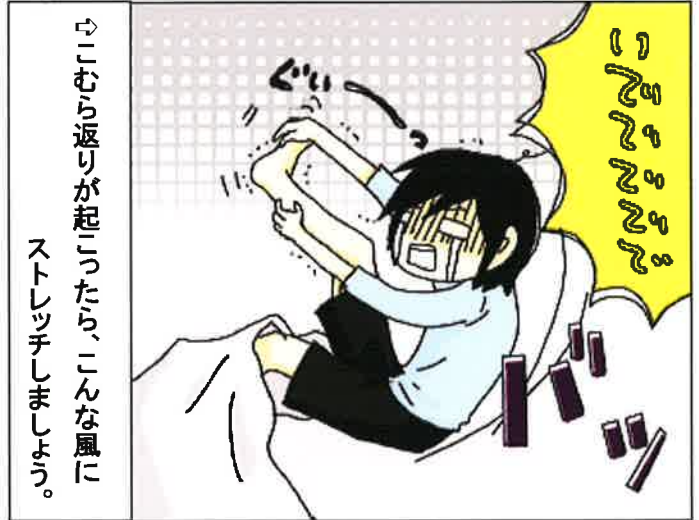
- ・激しい運動と疲労
- ・脱水
- ・妊娠後期など
- ・夜間睡眠(脱水または疲労の場合が多い)

病的要因

- ・糖尿病
- ・肝硬変
- ・血液透析
- ・甲状腺機能低下症
- ・運動神経疾患など

薬(内服薬)との関係

降圧剤(血圧を下げる薬)、利尿剤、抗甲状腺剤などのお薬の副作用として、こむら返りが起こることが報告されています。常時内服している薬に類似作用のあるものがあれば、原因の一つの可能性もあります。気になる方は、お薬手帳等で確認するか、処方してもらった薬局に直接聞いてみるのがよいでしょう。



こむら返りが起こったときの対処法

伸びきった足のつま先を上絵のように手前に引きよせて、ふくらはぎを十分にストレッチすれば、ほとんどの場合、痛みは消失します。また近くの壁に足の裏を押し付けたり、床に足をつけて立ち上がるだけでも同じ効果があります。またそのあとの対処として、

→痛みがすぐに消えた場合

ふくらはぎを冷やさないように温めましょう。

→ストレッチをした後も強い痛みが続く場合

ふくらはぎの筋肉を痛めているので、逆に冷やしてあげるのがよいでしょう。

こむら返りの予防

普段の食事がファーストフードなど栄養の少ないものが多いと体のミネラル分が不足してよくこむら返りをおこします。また、日中暑い日や、就寝時など汗をかくことで、一緒に体内のミネラル分も流れてしまい同じようにこむら返りを起こしやすくなります。市販のミネラルウォーターや、スポーツドリンク(水で1:1に割ったものの方が吸収が良いようです。)を、汗をかいた時にこまめに補給したり、お風呂の後や寝る前に飲んでおくのがよいでしょう。その他、よく歩いた日や、足の疲れている日はふくらはぎをマッサージしてあげたり、ストレッチをするのも効果的です。ストレッチは普段から習慣的に行うようにしておけば、不意にこむら返りに襲われることも少なくなります。こむらがえりは、上記のさまざまな要因から発生しますので、できることから一つずつ取り組んでいくことが大切です。わからないことがあれば、リハビリスタッフまでお尋ねください。