

健康プラザ

— 平成19年7月号 —

“こむらがえり”



足に起こる筋肉の痙攣はふくらはぎ(こむら)に起こることが多いので“こむらがえり”と呼んでいます。ゴルフ、テニスなどのプレイ中や泳いでいる途中で不意に「足がつる」という“こむらがえり”症状でたいへん痛い思いをした人は多いと思います。スポーツプレイ以外で、この症状を繰り返し起こす人は、糖尿病や肝硬変、腰の病気などが関係している場合や薬の副作用による場合などがありますので、注意が必要です。

1. こむらがえりの症状

こむらがえりはふくらはぎの筋肉が痙攣すること(筋肉の異常収縮)によって起こります。筋肉の痙攣はふくらはぎの筋肉によく見られ、「足がつった」という痛みを訴える人が大多数です。下肢ではふくらはぎのほかにも、「太もも」や「足の裏」、「足のゆび」でも起こります。

2. こむらがえりの原因

こむらがえりの原因は、その多くが「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」と考えられています。筋肉の収縮と弛緩のバランスをとるミネラル分が不足すると筋肉が異常収縮を起こし痛みが発生します。ミネラル不足は急激な運動のほか、水分の不足、冷え、血行不良によっても起こります。また筋肉の収縮に重要な役割を果たしている、ナトリウムやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質のバランスの乱れも大きな原因と考えられています。代謝の異常、水分バランスの異常、電解質濃度の異常、冬の寒さや夏の暑さなどの過酷な環境条件などはこむらがえりの原因となります。

またこむらがえりは、疲労が重なり回復が遅れている場合や運動不足、水分不足の時に起こりやすく、特にゴルフやテニスなどのプレイ中や運動直後に多く起こります。しかしながら睡眠中、特に明け方にこむらがえりの痛みで目がさめることもあります。就寝中にもたくさんの水分が汗として失われるため、脱水状態をきたしやすいためと考えられています。

一方、病気が原因でこむらがえりが起こりやすいものもあり、注意が必要です(表 1)。また毎日の生活が不規則な人や食生活が乱れがちな人、ダイエット中の人にも多く見られます。さらには妊娠後期(妊娠8ヶ月くらい)の女性にも多くなっています。

3. こむらがえりの応急処置と治療法

1) 薬物治療など

西洋医学では筋肉の緊張状態や筋肉の痙攣を改善させる筋弛緩薬きんしかんやくが使われます。また芍薬甘草湯しゃくやくかんぞうとうという漢方薬は、内服して10分とたたない短時間のうちに症状が消えて楽になります。糖尿病、肝硬変などの病気が原因で起こるこむらがえりにも効果がありますが、大量に長期間にわたり服用するとむくみが出たり、血圧上昇などの症状が出ることもあるので注意が必要です。

2) 応急処置

ゆっくり膝を伸ばしアキレス腱を伸ばすように足首を上にとらし、手で足の爪先の部分をつかんでふくらはぎの筋肉を伸ばします。足の裏の「土踏まず」をマッサージするのも有効です。発作後、少し落ち着いたら暖かいタオルで温めながら軽くマッサージをするとよいでしょう。痛いからといって絶対に冷却してはいけません。寒ければ暖房をつけるなどして体全体を温めます。

4. こむらがえりの予防方法

特定の病気や原因がなければ、ふだんから足の筋肉を伸ばすストレッチを行いましょう。就寝中のこむらがえりの予防としては、足を冷やさないように就寝前に風呂に入り、ふくらはぎのマッサージやストレッチを行うと有効です。またスポーツ前やスポーツの最中にはスポーツドリンクなどで電解質(イオン)をしっかり補充しましょう。さらに軽いマッサージなどで筋肉疲労を速やかに回復させ、残さないようにしましょう。

こむらがえりを比較的起こりにくくするといわれているものとして、ビタミンE(トコフェノール)やカルシウム、マグネシウムがあります。即効性はないといわれていますが、これらを含んでいるサプリメントも発売されていますのでこむらがえりが多い人は試してみるのもよいでしょう。これらの中で最も不足しがちなのはマグネシウムです。マグネシウムは体内で不足しがちな上に、薬の副作用が原因となって不足がちとなることもあります。もしマグネシウムが不足してくると筋肉が過敏になり、こむらがえりがおこりやすくなります。逆にマグネシウムを取り過ぎると下痢になるので注意が必要です。

5. 薬の副作用

心臓病や高血圧の治療薬・利尿薬などがこむらがえりの原因となっている場合があります(表 2)。みなさんが日頃、治療目的に内服している薬の中にこむらがえりの原因となっているものはないか、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

1. 肝硬変
2. 糖尿病
3. アルコール中毒
4. 下肢静脈瘤
5. 椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、腰部脊柱管狭窄症 <small>ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう</small> などの整形外科疾患
6. 透析患者
7. 嘔吐・下痢・過度な発汗などによる脱水症
8. 甲状腺機能低下症
9. 副甲状腺機能亢進症
10. 低ナトリウム血症
11. 尿毒症
12. マグネシウム・ビタミンEの不足

表2 こむらがえりの原因となることが明らかとなっている代表的な薬

1. 塩酸カルテオロール	β-遮断剤(高血圧治療薬)
2. 塩酸セリプロロール	β-遮断剤(高血圧治療薬)
3. ピンドロール	β-遮断剤(高血圧治療薬)
4. 塩酸ジルチアゼム	ベンゾチアゼピン系カルシウム拮抗剤(高血圧治療薬)
5. フェロジピン	ジヒドロピリジン系カルシウム拮抗剤(高血圧治療薬)
6. チアマゾール	抗甲状腺剤
7. メバロチン	高脂血症治療薬
8. リポバス	高脂血症治療薬
※ 9. リピトール	高脂血症治療薬
※ 10. コルヒチン	痛風治療薬

※ これらの内服薬以外にもこむらがえりを起こすものもありますので、繰り返しこむらがえりが起こるようでしたら主治医に御相談ください。

医療法人将優会クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀