

健康

まめに承らえましょう!

”おなご先生”の独り言in診察室

99

りびえーるの読者の皆さん、まめにしとられますか? 夏に向かい暑くなり、ちよんぼし運動しても、おべーほど汗が出ーやになーましたね。水分補給にも気を付けないけませんね。

さて今回は、運動しているときや寝ているとき、急にふくらはぎが引きつって身動きできなくなーほどの痛みが走る「こむら返り」の話。皆さんも経験あーませんか?

◇◇◇

人間の体は脳や脊髄と筋肉の間をつなぐ神経によって信号がやりとりされていますが、この信号が異常になることによって、こむら返りが生じます。なぜ異常が生じるかは、こむら返りに医学が発達した現在でもまだ解明されていません。筋肉そのものや筋肉を支配している末梢神経の異常、心因的要素の関与、内服中の薬(降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤)の関

“引きつって痛~い「こむら返り」”の巻

与、腎臓病や心臓病、肝臓病、内分泌疾患、電解質異常、また腰椎の疾患の関与もいわれていますが、原因は人さまざまで特定は難しいよ

うです。しかし、頻繁に繰り返しこむら返りが生じる場合は、何か病気が基礎にあるかないかを詳しく調べた方がよいでしょう。一般的にこむら返りは、運動中と夜間睡眠中に多く見受けられます。原因として考えられるのは次の通りです。

〔運動中〕水・電解質の代謝異常(脱水)。これから明らか原因がない場合がほとんどで、特に基礎疾患がない方は心配無用です。明らか原因のない場合は、最大の治療は「防衛」です。ポイントを挙げてみましょう。

①運動前にはしっかりと準備運動を。
②普段から十分なストレッチ運動を。
③運動中の電解質異常(脱水)を予防するために、しっかりと水分摂取、ミネラル補給を。
ふくらはぎをストレッチ



夏場に増えてきます。しっかりと水分を摂取しましょう。また同一筋肉の繰り返し刺戟や急激な運動により起こります。ですから斜面で踏ん張って草刈りなどしたときに多くなるのもうなずけます。

〔夜間睡眠中〕夜間性有痛性筋けいれんといいますが、成人に多く認められ、明らかな原因がない場合がほとんどで、特に基礎疾患がない方は心配無用です。明らか原因のない場合は、最大の治療は「防衛」です。ポイントを挙げてみましょう。

①運動前にはしっかりと準備運動を。
②普段から十分なストレッチ運動を。
③運動中の電解質異常(脱水)を予防するために、しっかりと水分摂取、ミネラル補給を。

ふくらはぎをストレッチ

する方法として、かかとを地面につけたまま、壁から自分の腕ぐらいい離れた位置に立ち、腕立て伏せのようにゆつくり腕を曲げて壁に寄りかかると、ふくらはぎが伸びているのが分かります。これを10秒かけて行い、1日4~5回繰り返してみてください。

なお、薬は平滑筋を弛緩させる効果のある芍薬甘草湯(しゃくやくかんざうとう)をよく用いますが、ほかにビタミンB剤、ビタミンE剤、抗てんかん剤などいろいろあります。マラリア治療薬のキニーネもその一つです。しかし、薬は「諸刃の剣」。副作用も考えねばなりません。かかりつけ医とよく相談してみてください。

(いんべ 杉谷内科小児科医 院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町)