



なぜでしようか？足がつる、まぶたがピクピクする

誰もが足をつった時のあの痛みの経験はあるでしょう。倒れ込んでしまうほどの容赦ない激痛、あの痛みの原因は何なのでしょう？そしてできればあの嫌な痛みは一度と経験したくないでしょうから、その予防法について述べてみましょう。

足がつることは、俗に「こむら返り」とも言い、主にふくらはぎの腓腹筋という筋肉が痛みを伴って痙攣している状態です。

老人では少しの運動をした後や、夜間睡眠中にもよく起こります。また、まぶたがピクピクと震えるのも小さな筋肉の痙攣です。運動不足や過剰な運動によって

筋肉が弱っている証拠なのです。運動時に起こる経験がある場合には、運動前に入念にストレッチ体操をしたり、急激な筋収縮を避ける必要があります。発汗が強い時には水分、塩分補給を十分に行ってください。

筋痙攣は、低カルシウム状態や低マグネシウム血症でも生じます。マグネシウムは一般的に不足しにくいミネラルですが、飲酒量の多い人は、尿中にマグネシウムが排泄されやすくなり、

不足しがちです。大量にアルコールを飲んだ後、睡眠中に足がつる場合は、マグネシウム不足から起こっていると考えられます。カルシウムを含有する小魚類や、マグネシウムの多く含まれている海藻類、玄米を食べるようにするのがおすすめです。また、アーモンドやマーガリンに多く含まれるビタミンEが効果的とも言われています。(応急処置)

ほとんどは、つった筋肉を優しくゆったりストレッチすることによって治ってしまいます。一旦つってしまったら、あわてないで次のように処置してください。

(ふくらはぎの場合)

- (1) まず、足先を手で持ちます。
- (2) 足の甲がむこうずねに近づく方向に、足首を曲げましょう。つまり、アキレス腱を伸ばすのです。こうして、ふくらはぎを伸ばしてやるのがポイントです。そのまま足先を引っ張っておくと、2〜3分で

つるのが治まります。ストレッチングで効果がない場合は、患部をマッサージし、氷で冷やすと良いでしょう。また、

筋肉を休めることも大切です。

一過性のものはストレッチを行うなどで対処できますが、睡眠中などに頻繁に足がつる場合は、心筋梗塞、糖尿病、椎間板ヘルニア、動脈硬化、肝硬変などの病気を暗示している場合もありますので、注意する必要があります。また、利尿薬の過剰使用により誘発される場合もありますので、使用薬物に注意しましょう。とにかく、よく足がつる場合は、整形外科や神経内科などを受診しましょう。

(痛みを即座に消し去る特効薬もありません。)

対症的に「こむら返り」を、治療する場合は「芍薬甘草湯(じやくやくかんそうとう)」という漢方薬があり、良く効きます。速効性で、つってから内服しても効果がありますが、予防的に内服しておくとも足がつりにくくなります。特に夜間、足がつってつらい方は、寝る前にこの「芍薬甘草湯」を内服しておくと、まず足がつることはありません。また、激しいスポーツをする方は是非とも携帯しておくことができます。

村木クリニック 所在地 堺市中区宮園町2-1-6 TEL 0721277166339