



うしくり通信

こむら返りはなぜおこる



— の寒い時期になるとこむら返りを経験する方が、
— 特に高齢者に増えてきます。こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉、すなわち**腓腹筋**がつる、**けいれん**を起こしている状態です。ふくらはぎの部分を昔は腓(こむら)といったので、こむら返りというわけです。地方によっては「こぶら」とよぶところもあり、こぶら返りともいいます。同様の症状は手足や首、太ももにも起こります。

こむら返りは、筋肉の伸び縮みのバランスが何らかの原因でくずれて、**筋肉が収縮したまま**になった状態です。誰もがいろいろな状況で経験することですが、はっきりした原因はわかっていません。



症状は筋肉の痛みですが、ひどい場合には肉離れ(筋肉の不全断裂)をきたすこともあります。

誘因としては激しい運動のあとで筋肉が極度に**疲労**したり、冷えて**血行が悪くなったり**、**脱水**などで電解質のバランスが悪くなったりして生じることが多く、動いていても動かないでいても起こります。

妊娠中にも、下肢の血行障害や筋肉疲労から起きますし、高齢者が夜間、かなりの頻度で経験します。

病気や薬剤が原因のこともあり、**糖尿病**、**肝硬変**、**腎不全**、**甲状腺機能低下症**や**腰部脊柱管狭窄症**などでしばしばこむら返りを起こします。**利尿剤**でもこむら返りを起こすこともあります。



治療法は、応急処置としてはつっている筋肉をゆっくり伸ばします。伸ばすときにかなりの痛みを感じますが、ゆっくりと、**けいれん**している**筋肉を伸ば**します。落ち着けばつった筋肉を温めたり、湿布をしたりします。痛みが強く、肉離れを起こしているような症状の場合は、**固定安静**が大切です。腫れと痛みが軽快してくればストレッチを開始していきます。



予防には普段から、こむら返りを起こしやすい筋肉をほぐすような**体操**や**ストレッチ**を心がけておくことが大切です。睡眠中や夜更けに起こりやすい場合は、風呂上がりの就寝前に軽くストレッチ、**保温に気をつける**ことです。**強くもむのは厳禁です**。あらかじめ湿布を貼っておいたり、漢方薬の**芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)**を飲んでおくといでしょう。



芍薬甘草湯はスポーツの前に飲んでおくといと予防効果がありますが、こむら返りが生じている最中でも超早期に**舌下から吸収**するように内服すると、効果があると言われていています。漢方薬にしては珍しく即効性がありますが、頓服での内服が前提で1日2~3包を毎日飲み続けると**低カリウム血症**になったり、**むくみ**を生じたりする副作用があるので注意が必要です。

院長コラム
小泉首相以降毎年変わる総理大臣の人数と比例して、政治不信が高まっていく。
国民はいずれ消費税を上げなければならぬことを理解し、そのために歳出削減を望んでいたのに...
事業仕分けの結果はなく、公務員給料カットや国会議員定数削減を先送りでは納得できない。政治家の失言や小沢問題は相変わらず。震災の影響とはいえ高速無料化や子供手当などの目玉政策はなくなり、普天間問題も公約違反。年金改革は一向に進まず、「コンクリートから人へ」の「官から民へ」のうたい文句も絵に描いた餅だった。
消費税増税と引き換えに、民主党は下野するつもりなのだろうか？