診療所だより　平成29年（2017年）6月

「こむら返り」について

「こむらがえり」（「腓」返り）または「こぶら返り」とは、「腓」（こむら、こぶら）＝「ふくらはぎ」に起こる筋痙攣（けいれん）の総称です。

「（足が）攣（つ）る」とも言われます。特に腓腹（ひふく）筋に起こりやすいため、腓腹筋痙攣と同義とみなすこともあります。他にも指・首・肩などもこの症状と類似した状態になる場合があります。

専門的には「腓腹筋痙攣」と呼ばれているもので、就寝中あるいは運動時などに突然にふくらはぎの腓腹筋や神経が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したまま弛緩しない状態になり、激しい痛みを伴う症状です。

「こむら返り」がどうして起こるか ？

ヒトのからだは筋肉の収縮と弛緩を調節することによって、バランスのとれた動きをしています。この筋肉の調節の仕組みは、脳や脊髄などの中枢神経から信号が筋肉に送られ、筋肉の収縮が起こり、次に筋肉や腱のセンサーから逆方向に信号が中枢神経に送られ、どれくらい収縮するか弛緩するかが調整されています。「こむら返り」は、この仕組みの中で起こる筋肉の異常収縮により生じます。

「こむら返り」が起こる理由は2つ考えられます。

ひとつは神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になっていることです。スポーツなどで多量の汗をかいたときは血液中のナトリウムやカリウムなどの電解質のバランスがくずれ、神経や筋肉が興奮しやすくなります。熱中症のひとつの症状として起こることがあります。（下記）

もうひとつは、筋肉や腱のセンサーがうまく作動しない場合で、立ち仕事の後や久しぶりに運動した後、加齢とともに夜に起こりやすくなる「こむら返り」などはこの理由が考えられます。足の筋肉が緊張した状態が長時間持続すると、センサーが常に刺激された状態となり、やがてセンサーがうまく働かなくなります。このときにふくらはぎに余分な力がかかるとセンサーが過剰に反応し、異常な収縮が引き起こされ「こむら返り」が起こります。また寝ている時は足の温度が低下し、センサーの感度が鈍くなることも上げられます。布団の重みや重力のため足先がのびた状態になっていることも「こむら返り」を起こりやすくします。

普段からふくらはぎの筋肉を伸ばすマッサージやストレッチを行っておくと、「こむら返り」に対する予防になります。

またカルシウムやマグネシウム不足などの電解質異常やビタミン不足も原因となり「こむら返り」が起きることもあります。普段からカルシウムやマグネシウムなどが豊富に含まれる食べ物を、意識的に摂取するようにしましょう。

一方で、糖尿病、甲状腺の病気（機能低下症）、ある種の筋肉や神経の病気でも「こむら返り」が起こりやすくなることがあります。また、変形性腰椎症による神経症状として「こむら返り」が起こることがあります。足以外の筋肉にけいれんが起こったり、「こむら返り」を繰り返す場合には、医師による診察が必要です。

（緊急時の）「こむら返り」の対処法：

症状が起こった時には足がつった筋肉（腓腹筋）を伸ばす（ストレッチする）とけいれんが治ります。腓腹筋を伸ばすには、つま先をすねの方に引き上げるように上げ、ふくらはぎとアキレス腱をストレッチします。この時に注意すべきことは、「アキレス腱を伸ばす」ことを意識することです。

「熱中症」としての「こむら返り・筋肉痛」について

「熱中症」は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。しかし、「熱中症」に関係しても「こむら返り」が起こります。

「こむら返り」の原因は血液中の水分が不足したり、電解質が失われたりすることで筋肉の収縮がうまくできなくなるためで、脱水症状のサインです。

「熱中症」は、軽症から重症まで１、２、３度の3段階の重症度に分類されます。
１度は現場にて対処可能な病態、２度は速やかに医療機関への受診が必要な病態、３度は採血、医療者による判断により入院（場合により集中治療）が必要な病態です。

熱中症の症状が軽度である「１度」は医療機関への搬送の必要はなく、まずは冷所で安静を図り、衣服を緩めた上で体の表面を冷やしたり、水分や塩分を補給するなどの現場での応急手当と見守りで対処可能な病態です。

「１度」に該当する症状は、他に「めまい」「立ちくらみ」「生あくび」「大量の発汗」などがあります。つまり「こむら返り」も熱中症の軽度の段階の症状で、適切な対応により医療機関への搬送を必要とする状態に至るのを予防することができます。

図は、「こむらがえりの原因、治療と予防」ホームページ、日医ニュース＜健康プラザ＞ No.462、「サプリメントマニュアル」ホームページ、から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行：　勝山諄亮　　勝山診療所
〒639-2216　奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）
電話：0745-65-2631