

健康 ぶらざ

あ、いたたたた…

—こむら返りが起こったら—

指導：鹿島労災病院 副院長(整形外科) 岡本 弦

企画：
日本医師会

No. 314

足がつる“こむら返り”とは？

ふくらはぎ(場合によっては、すねやもも)の筋肉がつることを、俗に「こむら返り」といいます。「こむら」とは、ふくらはぎを指す古語です。

こむら返りは極めてありふれた現象ですが、そのメカニズムはまだ十分には解明されていません。おそらくこむら返りを起こす筋肉をつかさどる運動神経に原因があるのだろう、と現在は考えられています。

いろいろな原因が…

こむら返りが起こる病気には腎不全、肝硬変、運動神経系疾患、内分泌異常などさまざまなものがあります。中でも、椎間ついかんばん板ヘルニアや脊柱管狭窄症せきちゅうかんきょうさくしやうといった腰椎疾患が多く、整形外科でよく扱う症状です。

このような症状は健康な人にも起こります。若い人では運動後に休んでいるときや妊娠中にしばしば経験し、お年寄りの2～3人に1人は夜、眠っているときにこむら返りが起きて睡眠を妨げられていると考えられます。

ストレッチが大切

こむら返りが起こったら、つっている筋肉を伸ばすことがもっとも簡単な対処法です。日頃からストレッチ体操を行っているると予防効果があります。こむら返りを起こしやすい筋肉を1日3回ほど、特に運動前と寝る前によく伸ばすとよいでしょう。

しかし、日常生活や睡眠に支障があるほどよく起こる場合には、なんらかの病気が関係している可能性もありますので、かかりつけの医師に相談してください。

1日3回くらいよく伸ばす

寝る前に筋肉をよく伸ばす

