

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第36号 (2025年4月号 [2025/4/7 発行])

昼間は暖かく感じる今日この頃ですが、いかにお過ごしでしょうか。朝晩は、まだまだ寒く寒暖の差が大きいですので体調を崩さないようにお気を付けてお過ごし下さい。本号では、よくご質問を受ける「こむら返り」につきましてお話しさせて頂きたいと思えます。

【こむら返りとは】

「こむら返り」は、疲労による単なる筋肉痛とは異なり、いわゆる「筋肉がつった」状態のことを指し、何らかの理由で、自分の意思と関係なく、筋肉が突然けいれんを起こしてしまうことで、医学用語では「有痛性筋痙攣（ゆうつうせいきんけいれん）」と呼ばれます。そこまで足に負担をかけた記憶はなくても、夜中に突然足がつって、その痛みで起きてしまうこともあるかもしれません。ほとんどの方は、たまに発生する程度ですが、これが頻繁に起こると睡眠不足になって生活に支障が出てしまうこともあります。特に症状が出やすいのがふくらはぎですが、手足の指、腕、足首、太もも、すね、土踏まず、首、肩、背中、腰、お尻の筋肉にも出ることもあります。こむら返りは突発的に起こりやすいことから、正しい対処法を知っておくと安心です。

【こむら返りの原因は？】

こむら返りが起こるメカニズムはまだ完全には解明されていませんが、次の2つが主な原因と考えられています。一つ目は筋肉の伸縮を感知するセンサーの誤作動です。私たちの筋肉や腱は、伸び過ぎや縮み過ぎによる損傷を防ぐために、筋肉の中にある「筋紡錘（きんぼうすい）」と、腱と筋肉の境目にある「腱紡

錘（けんぼうすい）」というセンサー組織によって監視されています。筋紡錘は筋肉の伸び過ぎを感知すると、即座に脊髄に情報を送り、脊髄は「縮め」と指示を出します。一方、腱紡錘は筋肉の伸びと縮みの両方を監視し、異変を感知すると脊髄に知らせます。これらの仕組みは「脊髄反射」と呼ばれ、普段は意識しなくてもうまく働いてバランスを取っているのですが、何らかの理由で誤作動が起きると、脊髄から適切な指示が出ず、筋肉がそのまま暴走してしまいます。この状態が「筋肉のつり」、いわゆる「こむら返り」です。二つ目は、電解質異常（ミネラルバランスの崩れ）です。体内で電解質（ミネラル）のバランスが崩れると、神経の情報伝達がうまくいかず、筋肉の収縮に歯止めが効かなくなります。マグネシウムとカルシウムの不足が主な原因と考えられています。その他、水分不足、脱水、血流不足や冷え、筋肉疲労、筋肉量や代謝量の減少、足のむくみ、扁平足のような様々な原因が組み合わさって症状が現れると考えられますが、その一方で、何かの病気が隠れていることが原因のこともあります。ふくらはぎに症状が出やすい理由として、ふくらはぎは、日常的に収縮と弛緩を繰り返すなど、特に疲れやすく、むくみやすく冷えやすい筋肉だからです。また、加齢による筋肉量の減少が生じる中高年の方や筋肉の負担がかかりむくみやすい妊婦の方もリスクが上がります。

【こむら返りの対策（応急手当）】

こむら返りが起こった時は、落ち着いてつった筋肉をゆっくり伸ばすことです。最も多いふくらはぎのこむら返りに対する具体的な処

置のやり方を示します。まず、こむら返りが起きたほうの足を前に伸ばして座り、片手で足のつま先をつかんで、ゆっくり膝裏を伸ばします。息を吐きながらゆっくり少しずつ、足先を手前へ引っ張り、ふくらはぎを伸ばします。ポイントとして、もう一方の手で優しくさすりながら行い、こむら返りが解消し、痛みが和らぐまで続けます。手がつま先に届かない場合は、つま先にタオルをかけて、両手でゆっくり引っ張ったり、壁に足裏を押し付けたりして、膝裏をゆっくり伸ばしてもよいですが、くれぐれも急に引っ張らず、ゆっくり行うことが肝心です。ふくらはぎを伸ばしても治まらない時は、足首から膝裏まで優しくさすり上げ暖めたタオルなどで温めます。冷やすのは逆効果で、できるだけ温めて血流を促します。水分を摂るのも良いです。それでも痙攣が治まらない場合は、漢方薬ですが即効性のある「芍薬甘草湯」を枕元に置いて寝ておき、服用するという手段もあります。

【こむら返り（足がつる）の予防法】

こむら返りの予防法としては、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動および運動後のストレッチ、ミネラルの入った水分の積極的な補給、アルコール・タバコの減量、ヒールが高い疲れやすい靴を避けるといったことが基本となります。具体的には、日中にこまめな水分補給しバランスの良い食事を行い、体内の水分と電解質バランスを整えることです。特に汗をかいた後は、水分と一緒に電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウム[Mg]）も失われやすくなり、補給することが大事で

す。特にMgは筋肉の収縮と弛緩をスムーズに行うために欠かせないミネラルですので、Mgを多く含む食材（ナッツ類、海藻類、バナナ、ほうれん草など）を意識的に取り入れましょう。お風呂上がりの温まっているうちに、ふくらはぎをゆっくり伸ばすストレッチやマッサージ（下から上）も効果的です。また、足が冷えると、筋肉や神経の働きが鈍くなり、こむら返りが起こりやすくなりますので、特に冬場や冷房の効いた環境では、レッグウォーマーや厚手の靴下を使ってふくらはぎを冷やさないように工夫しましょう。ただ、寝る際に使う場合は、締め付けすぎないタイプを選び、血流を妨げないようにすることが大切です。また、長時間同じ姿勢でいると、血液の循環が悪くなり、ふくらはぎに老廃物がたまりやすくなりますので、1時間に1回は足首を回したり、かかとの上げ下げ運動をしたりする習慣をつけましょう。小さな動きでも血流が促進され、筋肉が適度に刺激されることで、こむら返りを予防する効果が期待できます。

【繰り返すこむら返りは病気のサイン？】

こむら返りが、頻回に起こる場合は、他の病気が隠れている場合があります。**腰部脊柱管狭窄症、腰部椎間板ヘルニア、糖尿病、閉塞性動脈硬化症、下肢静脈瘤、慢性腎臓病、肝硬変**などが挙げられます。こむら返りは、適切な予防と早めの対処でリスクを大きく減らせます。生活習慣を見直しても頻繁に足がつる場合は、無理に我慢せず医療機関での診察をおすすめします。

（日高利彦）

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)

(QRコードは右の通り)

