



# こむら返り

夏は汗をかくことで水分不足となり、「こむら返り」が起こりやすくなります。「こむら」は漢字で「腓」と書き、ふくらはぎの正式な名称、<sup>ひ ふく きん</sup>腓腹筋を意味しています。こむら返りはふくらはぎの<sup>けい れん</sup>痙攣ですが、太ももや足裏、指の筋肉にも起こります。

## 筋肉の疲労や水分不足、 電解質のアンバランスが原因

こむら返りは筋肉の疲労や普段あまり使っていない筋肉に急に力を入れたり、冷えた時によく起こります。筋肉の収縮に重要な役割をしている電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど）のバランスが崩れることが原因と考えられます。妊娠中のカルシウム不足、下痢や過度な発汗などの脱水によるカリウム不足、病気や薬の副作用、食生活のかたより、またお酒の飲み過ぎなどの生活習慣も大きく関与します。

### こむら返りを予防するには

#### ①足を温める

足を温める足浴（足湯）が効果的です。足湯はデトックス（毒素を取り除く）効果が期待できます。夜間の発作を防ぐために就寝前にお風呂に入るとよいでしょう。

#### ②ストレッチとマッサージ

運動前に筋肉を入念にストレッチをし、血流を促進させて乳酸を減らし、疲労を蓄積させないようにしましょう。

#### ③電解質、特にマグネシウムを補う

こむら返りの防止には電解質の補給が重要で、最も不足しがちなのは、マグネシウムです。野菜や果物、海藻、牛乳、小魚などをバランス良く食べることが大切です。マグネシウムとカルシウムなどが

バランスよく含まれているのはアーモンドと言われています。またバナナにはカリウム、マグネシウムなどが多く、おすすめてです。スポーツドリンクなどを飲んで水分や電解質を補給してもいいでしょう。

#### ④ビタミンEやBが重要

ビタミンEはこむらがえり予防に効果があるという報告があります。食事などで補いきれない場合は、ビタミンEやBなどのサプリメントなどを上手に活用して摂取しましょう。

#### ⑤即効性の高い漢方薬

症状の緩和に即効性のある治療薬としては芍薬甘草湯しやくやくかんそうとうという漢方薬があります。夜間に発作が起きる人は、寝る前に芍薬甘草湯を1包飲むのも有効な方法です。よくこむら返りが起こるといふ人はスポーツや外出時には携帯すると良いでしょう。

### 隠れた病気と関係があることも

#### 医師に相談を

あまりにも頻繁にこむら返りが起こる場合には、<sup>かたいしじょうみくろりゅう</sup>下腿静脈瘤、<sup>ようぶせきちゅうかん</sup>腰部脊柱管狭窄症きょうさうしきくしやうなどの腰の病気、糖尿病などの内臓疾患が原因であることも考えられますので、医師による診察、診断を受けることをおすすめいたします。

原因疾患があればそれに対する治療を行い、何回も起こるようであれば予防的な薬物の服用も必要です。



**西川 哲夫**  
(にしかわてつお)  
整形外科専門医  
リウマチ専門医  
リハビリテーション専門医

### 西川整形外科リハビリクリニック

〒661-0031 尼崎市武庫之荘本町1丁目2-1  
TEL 06-6431-4300  
<http://www.nishikawa-seikei.com/>

#### PROFILE

- 1988年 神戸大学医学部卒業
- 1993年 神戸大学医学部大学院修了
- 1994年～1996年 米国クリーブランドクリニック留学  
帰国後神戸大学医学部教官を経て
- 2004年 西川整形外科リハビリクリニックを開設

スマイルくんの健康コラム



### 冷房温度を下げすぎないで

こんにちは、スマイルです！暑いからといって、室内の冷房温度を下げすぎているませんか？屋外との温度差が大きいと、体がついていけず、自律神経のバランスが崩れるそうですよ。外気温との差は5℃以内が理想的だとか。

一方で、部屋の温度が高いのに暑さを我慢しすぎると家の中でも熱中症になることもあります。体を冷やしすぎず、適度に水分補給をして快適に夏を過ごしてくださいね。