

こむら返りについて

堀越 医院

堀越 健太郎 先生

俗に言う“こむら返り”とは足のふくらはぎの筋肉(腓腹筋)のけいれんのこと、足が攣ったともいいます。ふくらはぎの筋肉が突然硬く収縮し、いつときですが激しく痛みつらいものです。実際に経験のある人も多いと思います。サッカーなど運動量の多いスポーツのテレビ中継で疲労もピークに達したころ、両足を突っ張らせた選手が苦しそうに仲間のマッサージを受けているのをよく見ますが、あれもほとんどがこむら返りを起こしたものです。

「笑いすぎてあごや腹の筋肉が攣った」など、筋肉のけいれんは他部位にも起こりますが、ふくらはぎに好発します。特に負担のかかる部位だからでしょう。運動や肉体作業などによる筋肉疲労、筋肉局所の血流低下、脱水、電解質のアンバランスなどが原因とされています。

運動時またはその後だけに限らず、特に年配の人では時間がたった夜間に出現したり、はっきりした理由もなく出現することも少なくありません。何日か続くこともあります。発症時は突っ張った痛みでつらいですが、通常は安静にして患部の筋肉をさすったり伸ばしたりしているうちに症状は程なく消えます。急な強い筋肉運動や肉体的疲労は直接の原因になりますからなるべく避けてください。普段からの軽運動や局所のストレッチには予防効果があるので行ってみてください。また治療として芍薬甘草湯という漢方薬が最近よく処方され効果がありますが、人によってはむくみができることがあります。高温多湿環境で作業中に筋肉のけいれん症状が出現したときには、熱中症事故につながり得るので注意が必要です。

“こむら返り”のほとんどは一過性の症状で経過するわけですが、発症が頻発であるとか広範囲に及ぶような場合は、下肢の動脈や静脈の血行障害、またはそのほかの疾患も原因として考えられますので、必ず医療機関で受診し相談するようにしてください。