

# 健康 Q&A



教えていただきました

医学博士  
古嶋 博司



## Q.夜に足がつります！ 大丈夫ですか？

夜中～朝方にかけて、ふくらはぎに激痛が走り飛び起きる！そんな経験ありませんか？ 俗にいう“こむら返り”ですが、有痛性筋痙攣といわれ、自分の意志とは無関係に筋肉が持続的な痙攣を起こし、多くは激しい痛みを伴います。ふくらはぎの筋肉に起こることが多いですが、そのほか足の裏・指・太ももなどでも起こります。こむら返りを経験する人は意外に多く、成人の50-60%が経験するといわれています。当院でも1日1人くらいの割合で、この症状を訴える方がいます。特別心配のないことが多いですが、中には腎不全(特に透析中)や糖尿病、メタボリックシンドローム、肝硬変、熱中症などの病気や、妊娠と関係がある場合もあります。

一般に、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの電解質異常やそれらが不足する状態などが原因で生じるといわれていますが、多くの場合マグネシウム不足が基本にあると考えられています。食事からのマグネシウムの慢性的摂取不足のほか、下痢・嘔吐・発汗・激しい運動に伴うマグネシウム消費や利尿剤による体外への喪失によるマグネシウム不足などが誘因になる可能性があります。脱水や局所の冷えは末梢循環不全を介して筋肉組織内のマグネシウム不足をさらに悪化させます。したがって脱水や冷えはこむら返りの直接的な原因でなく、悪化させる要因といえます。

こむら返りが生じた場合には、収縮した筋肉をゆっくり伸展させるようにします。筋肉の冷えや脱水を避けるため、水分を取り、局所を暖めて血流をよくする、マッサージをして筋肉を和らげるなどで対処します。運動に関連して生じることも多いため、運動前にはストレッチや準備運動などを行うことも大切です。また、運動中に水分・電解質が失われることでも誘発されるため、適切に休息を取りつつ、水分補給・電解質(特にマグネシウム、カリウム、ナトリウム)補給も心がけてください。漢方薬の芍薬甘草湯が効果あることもありますので、服用には医師と相談するのも良いでしょう。

内科・循環器内科

ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科

診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00  
水・土曜日 9:00～12:30

休診日／日曜、祝日

所在地／中央区姥ヶ山5-6-20

電話／025-257-7070

ふるしまクリニック

検索