



「Dr 林の足のお悩み相談室」からの抜粋

「こむらがえりの予防法」

Q: 突然、眠っている間にふくろはぎの痙攣(けいれん)がおこり、夜中によく起こされてしまいます。日中は、ジムに行って運動やストレッチもしていますがそれでも治りません。原因は何なのでしょう？またなにか、予防法はあるのでしょうか？

A: 誰でも時には痙攣を起こしたりしますが、この夜中に起こる不快な痙攣は通称「こむらがえり」といわれ、カリウムやカルシウムなどの筋肉に必要なミネラルの吸収がアンバランスになると、筋肉が痙攣を起こすのが原因とされています。たとえば、炎天下の中、ジョギングなど運動をする方は、水分やミネラルを取らずに脱水気味のまま寝ると、このこむらがえりを良く起こします。また、飲酒の多い方、高齢や後期の妊婦の方も回数が増えます。利尿剤や高血圧の薬も痙攣が起こる原因となります。

ですから、予防法としては、1)カルシウムを十分にとる(1日に1000mg－1500mg)、2)ポカリスエットやゲータレードのようなスポーツ飲料や食べ物(バナナなど)からカリウムや水分をよく補給することです。

また、寝る前にふくろはぎのアキレス腱をストレッチするのも良いでしょう。就寝時に足元のシーツや布団がきついと、足の甲がのびてかかろがふくろはぎに近い状態になり、このように脚のふくろはぎが少し縮んだ状態で寝ていると、そこから痙攣になりやすいのです。ですから、上向きに寝る方は、足元のシーツを緩めたり、足の横に枕を置いて足の指が天井を向くようにして寝ると良いでしょう。また、うつぶせに寝る方は足をベッドの外から出して宙ぶらりんにして寝ると良いでしょう。

これらを1ヶ月試しても改善しない場合は糖尿病、腎臓、甲状腺、足の血液循環の悪化など他の病気からくる痙攣の原因がないか診察を受けてください。