



# Dr. 林の 足のお悩み 相談室

## 「こむらがえりの予防法」

Q..突然、眠っている間にふくらはぎが痙攣(けいれん)し、夜中に起きることがよくあります。日中はジムに行つ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。何が原因なのでしょう？予防法はあるのでしょうか？

A..誰でも時には痙攣を起しますが、この夜中に起こる不快な痙攣は通称「こむらがえり」と呼ばれています。カリウムやカルシウムなど、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で、それが原因と言われています。例えば、炎天下でジョギングなどの運動をする方は、水分やミネラルを取らずに脱水気味のまま寝ると、こむらがえりを

起こします。飲酒の多い方、高齢や後期の妊婦の方も回数が増えます。また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、カルシウムを十分に摂る(1日に1000~1500ミリグラム)ことや、ポカリスエットやゲイタレードのようなスポーツ飲料、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。

寝る前にふくらはぎのアキレス腱をストレッチするのも良いでしょう。また、就寝時に足元のシートや布団がきついと、足の甲が伸びてかかとはふくらはぎに近い状態になり、このように脚のふくらはぎが少し縮んだ

状態で寝ていると、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カ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下さい。

(林 美香 / 41丁目メディカル  
足病科形成手術専門医)

www.mikahayashi.com  
mail@mikahayashi.com