



ひびこれこうじつ 日々是好日 9月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



こむら返り 日中の脱水と夜間の足の冷えは、足がつりやすい状況をつくられます。足がつるといえるのは足の筋肉が意思とは関係なく強い痙攣を起こし、縮んだままになる状態をいい、その代表が「こむら返り」といわれるものです。「こむら返り」のメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、おそらく脊髄の中にあつて、筋肉を伸ばしたり縮めたりする働きを自動調節している機構がうまく働かなくなり、筋肉が収縮したまま元に戻らず、

「こむら返り」が起こるのではないかと考えられています。この自動調節メカニズムがうまく働かなくなるのは筋肉の使いすぎで、「こむら返り」のほとんどがこれにあたります。脱水状態や足の冷えなどによる筋肉の血流障害は、この自動調節メカニズムを狂いやすくするので「こむら返り」のおおきな誘因となります。

「こむら返り」の対処法は、まずは収縮したふくらはぎを伸ばすことです。また寝る前にコップ1杯の水を飲むのも有効ですし、**芍薬甘草湯（漢方薬）**を予防的に飲んでおくのも有効です。頻繁に「こむら返り」を起こされる方は、このお薬をもしもの常備薬として備えておくと、「こむら返り」を起こしてしまった後でも、たいてい10分くらいで治ってしまいますので、非常に便利です。

