



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

こむら返り

こむら返りは、筋肉が異常に収縮し、強くけいれんする状態で起こります。ふくらはぎで起こることが多いのですが、手や足の指や顔など体中のどこでも起こります。運動中や就寝中に起こることが多く、強い痛みを伴いますが、数分で治まることが多いとされています。

筋肉には過剰に伸びたり収縮したりするのを防ぐために、伸びすぎを防ぐ「筋紡錘(きんぼうすい)」と収縮しすぎを防ぐ「腱紡錘(けんぼうすい)」というセンサーが備わっています。そのうち腱紡錘の働きが弱くなると、筋肉が異常に収縮することを防げずにけいれんを起こして、こむら返りが起こると考えられています。その原因のひとつが、筋肉の収縮や筋肉を動かす神経の働きに係っているカリウムやナトリウム、カルシウムなど電解質バランスの乱れといわれています。電解質のバランスが乱れること

で、筋肉をスムーズに動かすことができないために起こると考えられています。

電解質バランスの乱れ以外にも、運動などで汗をたくさんかくことによる水分不足や冷えなどによる血行不良もこむら返りの原因になると考えられています。また、加齢によって筋肉量が減るとこむら返りを起こしやすくなります。

こむら返りの予防には、電解質の補給が有効です。運動時の水分不足によるこむら返りを防ぐためには、水分とあわせて電解質も一緒に補給できるスポーツドリンクなどをこまめに飲むとよいでしょう。また、冬でも睡眠時には汗などで水分が失われるので、就寝前にコップ1杯程度の水分をとることも対策のひとつになります。

こむら返りが起こった時の対処法は、患部を伸ばすことが有効です。ふくらはぎの場合には、足の指を手前(体側)にゆっくりと引き寄せて、アキレス腱を伸ばすようにするとよいので

しょう。ただし、無理に伸ばすとかえって筋肉を傷めることがあるので、慎重に伸ばしてください。

こむら返りの治療には、漢方薬の「芍薬甘草湯しやくやくかんそう」が有効です。芍薬甘草湯には文字通り「芍薬」と「甘草」の2種類が含まれており、芍薬がカルシウムイオンの動きを、甘草がカリウムイオンの動きを調整することで、筋肉の収縮を抑える働きがあります。

こむら返りに対して即効性があり、服用してすぐに効いてきます。ただし、甘草には副作用としていくつかの症状が現れることがあり、手足のしびれや動悸、むくみ、めまい、息切れなどの症状が現れた場合には、服用をやめて医師が薬剤師にご相談ください。長期間続けて服用している場合には特に注意が必要です。

(北区) 薬局エビラファーマシー

松本博志