

リハビリニュースNo.66

～こむら返りについて～

こむら返りとは主にふくらはぎに起こる一般的には『つる』と呼ばれる現象であり、筋肉の使い過ぎや病気、薬による影響で筋肉が過剰に収縮し、それにより痛みが数十秒～数分間起こる現象です。

【原因】

《生理学的》

運動により連続的な筋肉の使用により生じる電解質の不均衡が原因で、運動をする際に指令を送る神経の過剰な興奮により起こる。

*電解質とは…

水に溶かした時にイオンになるナトリウムやカルシウムを指す*

《病気による》

糖尿病や腎不全、神経の病気、循環・代謝障害などが原因で運動を行う際に指令を送る神経が過剰に興奮し起こることです

	疾患名
①神経の病気	パーキンソン病など
②筋肉の病気	筋ジストロフィーなど
③循環障害	動脈閉塞症、高血圧など
④代謝障害	糖尿病、肝硬変など
⑤その他	脱水（発汗・下痢）、妊婦、中毒など



《投薬による》

利尿剤やインスリン、男性・女性ホルモン剤などの投薬による副作用が原因で起こることもあります。

《予防方法》

筋力トレーニングを行い血液の循環量の向上を行うことや、ストレッチにより硬くなった筋肉を柔らかくすることで神経の圧迫などを改善すること、また適度な水分補給が重要となります。

《対処方法》

自分一人である場合…軽いマッサージや温めます。

周りに人がいる場合…ゆっくり筋肉を伸ばしてもらいます。

こむら返りには様々な原因がありますが若い方には生理学的な原因が多くみられ、高齢者の方には病気や投薬、筋力低下や脱水などが多く見られる傾向があります。適度な運動と健康管理が予防に繋がるため、健康維持を大切にしましょう。