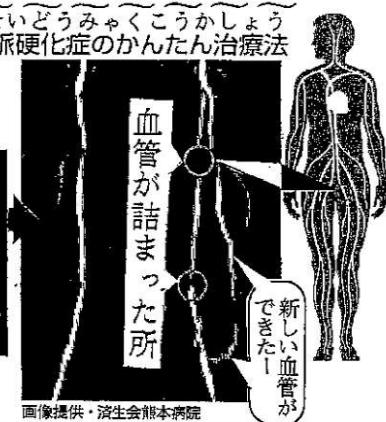


## 『こむら返り』で、脹ら脛の筋肉が痛み・引きつる理由は?

◎誰でもが経験する脹ら脛がギューと縮んで痛く・足がつってしまう『こむら返り』は①寝ている間、②運動中、③妊娠中、④体が冷えた時、⑤疲れた時などに起きます。

健康な人が『足がつっている』時は、筋肉が縮み、細かく震え続け、『意志に反して・脹ら脛の一部の筋肉が縮み続ける』からスゴク痛むのダと分っています。

●筋肉は筋繊維が束になってしまっており、その奥にはバネ状の筋紡錘があります(左図)。動く時に、筋肉は伸び縮みし・筋肉に『縮め』と命令するのが筋紡錘です。筋肉が縮んで腱が伸び過ぎると、筋肉に『縮むな』と命令し・アキレス腱を守る役目の腱紡錘が、筋肉の束の両端に在るアキレス腱の中になります(左図)。この相反する命令を出す筋紡錘と腱紡錘が『筋肉の動き』を調整するのです。が、足が冷えたり・疲れなどで腱紡錘の働きが弱まるとき、筋肉が異常に縮み始めて、『こむら返り』が起きるのです。



1分歩いて3分休むを10回。  
これで血流を改善。

図-2

1分歩き、3分間休む

×

10回

1週間に3回、  
3週間続けた

画像提供・済生会熊本病院

図-3

表

こむら返りが前兆として現れる場合がある病気

- 下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)  
足の静脈の弁が壊れ、体を巡ってきた古い血液がよどむ病気。足がだるく、つりやすくなる。
- 腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)  
歩いていると足が張ってきて、つりやすくなる。
- 糖尿病(とうようびょう)  
■肝硬変(かんこうへん)

### 危ないこむら返りの見分け方

図-3

自分でできる閉塞性動脈硬化症チェック

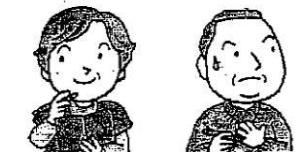
- 1 あお向けになり、両腕で体をしっかりと支える。足首の下を手で支えてもらわか、壁にかけて足を上げる。
- 2 30秒~1分間、足首をグルグルと動かす。



- 3 足を下ろし、左右の足の裏または甲の色を比べる。

チェック

左右の足の色が違う、片方が白くなっている場合は閉塞性動脈硬化症の疑いがある。なるべく早く受診しよう。



★睡眠中は腱紡錘の働きが低下して『こむら返り』が起きやすいが、殆ど心配ありません。が、頻繁に起きる時は、病気のかもしません(左主衣)。Aさんは毎晩のように『こむら返り』に悩まされ、病院で診察を受けないと『閉塞性動脈硬化症』で、放つて置くと足を切断しなければならない』と言われました。足の太い血管が動脈硬化を起して詰まり、その先に十分な血液が行かなくなる、この病人は、全国に約700万人います。

◆放つて置くと怖い『閉塞性動脈硬化症』は、足がつる以外に、片足だけがシビれる・歩くと足が痛み・少し休むと回復するなどの症状が出たりします。が、よく『足がつる』だけであれば、必ずしも閉塞性動脈硬化症とは限りません。このチェック(検査)法は、左図-2。

●『閉塞性動脈硬化症』は、『1分間歩いて・3分間休む』を10回くり返し・1週間に約3回行い、これを3週間続けると、詰った血管の横に新しい血管が生じるとの調査報告があります(左図-3)。足の筋肉に血液が足りない状態で少し歩くと、足りない分を補うために人体は、新しい血管を作ろうとします。この別の新しい血管を作るのに、3分間の休みが必要なのです。ただし、重症の時は手術などの治療が必要です。

