

**Q** 朝方に足がつって、激痛で飛び起きてしまうことがよくあります。何か原因があるのでしょうか。



**A** 筋肉が一定の状態にあり、そこに刺激が加わったと考えられます。



山田記念病院  
整形外科  
長谷川 伸先生

一般的に「足がつる」と表現される状態で圧倒的に多いのが、ふくらはぎに強い痛みが現れる「こむらがえり」です。これは、筋肉を動かす神経の支配に従わず、筋肉が勝手に収縮してしまう「筋けいれん」が起きた状態をいい、筋肉が原因で起こる場合と、神経が原因で起こる場合とがあります。しかし、ほとんどが前者に該当します。筋肉が疲労や柔軟性

がないなどの状態にあるとき、わずかな刺激によって起こるのです。朝方に起こりやすい人は、寝ている間の発汗による脱水や、布団の重み、寝返りなどの動作が発症のきっかけになっています。

だれにでも起こりうるのですが、繰り返しやすいので、予防を心がけましょう。それでも頻繁にある場合は病気が原因の可能性もあるので、医師に相談を。

こむらがえりの  
対処法と予防法

こむらがえりが起きたら...

すぐにふくらはぎを伸ばそう  
足の指をすねの方へ引っ張り、ふくらはぎを伸ばすようにする。ほかの人にしてもらっても効果的。伸ばしたあとは安静に。



Point ● 反動をつけずに、ゆっくり伸ばす

予防するには...

筋肉を伸ばしてほぐす  
立った姿勢で壁に手のひらをつけて、片方の足を前に出してひざを曲げ、後ろの足のアキレス腱をゆっくり伸ばす。これにより、ふくらはぎの筋肉が伸びる。



Point ● 反動をつけない  
● 呼吸は止めない  
● 1回30~40秒ほどキープ

筋肉が「つる」のは  
ふくらはぎだけではありません

「筋けいれん」の代表格は、ふくらはぎに起こる「こむらがえり」ですが、足ではあか、すねや太ももの後ろの筋肉によく起こります。また、腹筋や背筋、頸の筋肉など、筋肉がついた部位で条件が重なればどこでも「つる（けいれんする）」可能性があります。

つったときの対処法は、こむらがえりの場合と同様に、すぐに収縮した筋肉をゆっくりと伸ばしてやるのが基本になります。

脱水、冷えなどが引き金に

筋肉が原因の場合では、激しい運動をして筋肉が疲労したり、逆に日ごろの運動やストレッチ不足により筋肉の柔軟性が失われたりすることで起こりやすくなります。また、妊婦や甲状腺・肝臓に病気のある人、透析中の人も、筋肉の代謝の変調によって起こりやすいといわれています。神経が原因の場合では、椎間板ヘルニアや脊髄管狭窄症などの腰椎疾患のある人、脳梗塞や糖尿病によって末梢神経障害がある人は、神経の刺激や障害によって起こりやすくなります。

また、特に原因がなくても、加齢により起こりやすくなる場合もあります。こうした要因があるうえに、脱水（ナトリウム、カリウムなどのミネラル成分の欠乏）や筋肉の冷えが重なると、筋肉が興奮しやすい状態になり、わずかな刺激が加わるだけで、反射的に筋肉が激しく収縮してこむらがえりが生じます。

早めの対処と予防が大切

こむらがえりが起こって筋肉がけいれんしている時間が長ければ長いほど、筋損傷がひどくなるのでけいれんが治まっても後々まで痛みが長く続きます。そのため、

こむらがえりが起きたら、できるだけ早く足の指をすねの方に引っ張り、筋けいれんを止めることが大切です。

そして繰り返さないためには、日ごろから予防対策を念入りにしましょう。ストレッチやマッサージを習慣にして、ふくらはぎの筋肉を柔らかくしておくこと、足を冷やさないこと、ミネラル豊富な野菜や果物、海藻、牛乳などをとること、そして運動時や寝る前には脱水予防としてミネラル補給に適したスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、肩こりの改善等に用いられる筋弛緩薬や漢方薬といった薬も有効なので、症状がひどい場合には医師に相談してください。