

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 02
Dec.2015
-Jan.2016

あしこ ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

夜中に突然「痛いっ！」 こむら返りは なぜ起こる？



その原因は…

足の痛みだけでなく、精神的なストレスにもなってしまう“こむら返り”。
その原因は睡眠の質とミネラルバランスにあるのです。

夜中に突然「痛いっ！」 こむら返りは なぜ起こる？

- 突然に足のふくらはぎが攣る“こむら返り”。
- 繰り返し起きてしまい、悩まされている方も多いようです。今回は、こむら返りの原因と、起きたときの対処法についてです。

睡眠中にこむら返りが起こる原因

こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉が収縮したままの状態になり、激しい痛みを伴う症状で、運動中や睡眠中に起こります。多くの方がお困りなのは、睡眠中に起きるケースです。そこで、まずは眠っているときの脳のお話から始めましょう。

脳には、古い記憶を司る旧皮質と、新しい記憶を司る新皮質とがあります。このどちらもが眠った状態になるのが、理想的な睡眠です。しかし、加齢やストレスなどが原因で**睡眠の質が低下すると、新皮質は眠っても旧皮質は起きたままだになります**（夢を見ている状態と考えるとわかりやすいでしょう）。ここで脳から「歩け」「動け」という指示が出ると、その命令が筋肉に伝わります。しかし、実際は寝ているので、歩いたり動いたりするわけにはいきません。正常ならば、ここで筋肉にある「ゴルジ腱器官」という部分が、運動を抑制します。（ゴルジ腱器官は、筋肉の過剰な収縮を防ぐため、筋肉を弛緩させる働きをし

ます）。ところが、下肢の静脈の鬱血など何らかの異常があると、ゴルジ腱器官が麻痺してしまっ作用しなくなります。すると、筋肉が急に収縮して痙攣を起こし、激しい痛みが起きるのです。つまり、睡眠の質の低下と筋肉の機能の異常によって、こむら返りが起こるのです。



先生、教えて！気になる脚の Q & A

Q 静脈瘤になると、動脈瘤にもなりますか？

A 静脈瘤はおもに立ちっぱなしや運動不足などによって下肢の静脈の血液がうっ滞し、やがてその部分の血管が拡張して瘤になるものです。対して動脈瘤は、硬化してもろくなった動脈に高血圧などの要因が加わり、血管が瘤のように膨らむもので、破裂すると命の危険があります。この二つは別のものなので、静脈瘤になったから動脈瘤になるとは言えません。

静脈瘤は動脈瘤と違い、大きくなって破裂するということはありませんが、血のかたまりである血栓ができやすくなるというリスクがあります。この血栓が流れて血管を詰まらせると、肺塞栓症や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こします。決して放置してよいものではないので、疑いがある場合は早めに治療するようにしてください。



ミネラルバランスの崩れも原因に

こむら返りが起こる原因はもうひとつあります。それは体内のミネラルバランスが崩れることです。体内のミネラルにはマグネシウムやカルシウム、ナトリウム、カリウムなどがありますが、大きく影響するのがカリウムです。発汗や下痢、排尿などによって**体内の水分が失われると、カリウムが減少します。すると筋肉の痙攣が起きるのです**。運動中のこむらがえりはこれが原因です。

日常生活で気をつけること

塩だけでなく、コーヒーなどカフェインも控えるようにしましょう。そしてカリウムなどのミネラルを多く含む食品を食べるようにしてください。ジュースやドライフルーツなら手軽に摂取が可能です。ミネラルウォーターなどで水分補給も心がけましょう。

質のよい睡眠も重要です。普段から**適度なストレッチやウォーキングをして筋肉をほぐし、ぐっすり眠れるようになります**、こむら返りを防ぐだけでなく脳にもよい影響を与えます。

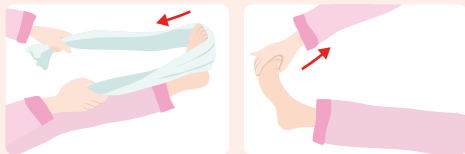
それでも改善せず、頻繁に起こるようなら、静脈瘤や腎臓疾患の疑いもあります。一度専門医に相談してください。

- カリウムを多く含む食品：バナナ、キウイ、マンゴーなど
- カルシウムを多く含む食品：乳製品、小魚、小松菜など
- マグネシウムを多く含む食品：海藻類、ナッツなど

また、細胞には Na^+ (ナトリウム) K^+ (カリウム) ポンプという機能があり、ナトリウムが増えるとカリウムを減らして体内のイオンのバランスを保っています。ですから、塩分(ナトリウム)を摂りすぎるとカリウムが排出され、その結果、こむら返りが起こりやすくなるのです。

起きてしまったときには？

- まずは収縮した筋肉をゆっくり伸ばします。膝を伸ばした状態で、つま先をつかんで胸のほうに反らしましょう。手が届かなければ、足の裏にタオルを引っかけて引っ張ります。



- 痛みが治まってきたら、少しでもよいので歩いてください。ここで動かしておかないと、2～3日痛みが残ることがあります。
- ふくらはぎのマッサージをしたり、暖めたりして、堅くなった筋肉をほぐすのも効果的です。
- いずれにしても、大切なのはゆっくり、やさしくすること。無理に引っ張ったり、強く揉むのは禁物です。

正座のススメ むくみを解消して静脈瘤を防ぎます

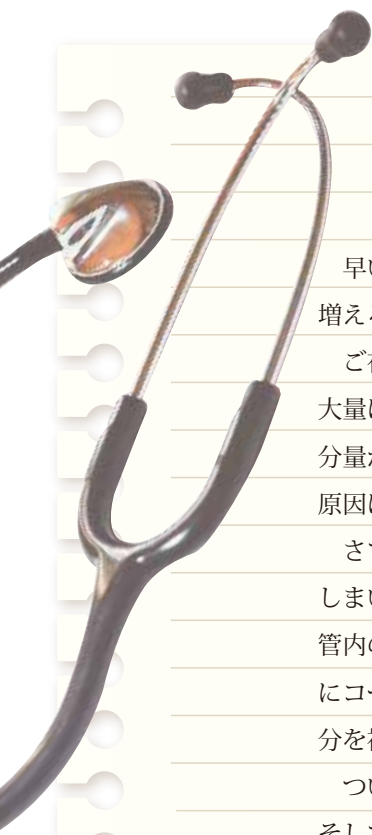
一日に一回、短時間でよいので正座の習慣をつけましょう。**畳の部屋がない場合、ソファやカーペットの上でも構いません。**

かつて日本人が畳の上で生活していた頃、むくみや静脈瘤で悩む人はいなかったと言われています。

正座をすると、ふくらはぎが圧迫されて下肢の静脈の血液が送り出されるので、うっ滞することがありません。また、血管のまわりの間質も押しつぶされるので、むくみの原因になる水分が溜まりません。反対に椅子に座っているときは、太股の静脈だけを圧迫するので、膝から下には血液が溜まってしまいます。

膝が痛い方は無理をする必要はありませんが、新聞を読むときなど、ちょっとした時間に正座をするよう心がけてください。





院長室から

早いものでもう12月。家族や友人、職場の方などお酒を飲む機会も増えることでしょう。

ご存じかもしれませんが、アルコールを分解するためには体内の水分を大量に消費するので、こむら返りの原因にもなってしまいます。また、水分量が減ると血液の濃度が高くなり、静脈の流れも悪くなって、むくみの原因にもなります。お酒は肝臓に負担がかかるだけではないのですね。

さて、お酒だけでなく、お茶やコーヒーも実は体内の水分を減少させてしまいます。これはお茶やコーヒーに利尿作用があるためで、結果的に血管内の水分を排出してしまうからです。ですから、食事中にワイン、食後にコーヒーを飲んだ場合は、後でしっかり水分を摂る必要があります。水分を補うにはミネラルウォーターがいちばんです。

つつい食べ過ぎ、飲み過ぎになってしまうこの時期、脂肪分や塩分、そしてアルコールも控えめにすることが大切ですが、水分補給を適切に行うことで、体の負担を軽くすることができます。セルフケアをきちんとして、よい年末年始をお過ごしください。



■診療のご案内

2015.12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
6	7	8	9	10	11	12
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
13	14	15	16	17	18	19
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
20	21	22	23	24	25	26
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
27	28	29	30	31		
休診	休診	○●○	休診	休診		

2016.1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
休診	休診	休診	休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
10	11	12	13	14	15	16
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
17	18	19	20	21	22	23
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
24	31	25	26	27	28	29
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

