

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 49
Apr.-May.2024

あ し 科

ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

こむらがえりの原因にも!?

マグネシウムの
役割とは



こむらがえりの原因にも!?

マグネシウムの役割とは

就寝時や運動時などに、突然痛みが走るこむらがえり。ふくらはぎの筋肉が収縮して痙攣することで起こります。こむらがえりの原因の一つは体内のミネラルバランスが崩れることですが、ミネラルの中でもマグネシウムの役割が大きいのです。今回はこむらがえりとマグネシウムの関係についてお話しします。

こむらがえりの原因は？

こむらがえりの原因を3つ挙げると、

- * 下肢静脈瘤による冷えや血行の悪さ（約60%）
- * ミネラルバランスの異常（約20%）
- * 大脳旧皮質が関与するもの（約20%）

と考えられます。

血行が悪く、冷えると筋肉を収縮させてしまいます。ミネラルバランスが崩れても、足の筋肉が硬直しやすくなると考えられています。また、大脳旧皮質の関与とは、眠っているのに脳が「歩け」と誤った指示を出してしまうようなケースです。

ミネラルバランスの異常とは？

ミネラルバランスの異常とは、おもに体内のカリウムの値が低下することです。マラソンやランニングなどの時にこむらがえりが起こるのも、運動をするとカリウムが不足するためです。

運動の他にもカリウムの低下には以下のような原因があります。

- 頻尿の傾向がある
- コーヒーやお茶をよく飲む
- 塩分の多い食事をしている

このような方は、右の表にあるカリウムを補う食品を意識的に摂取するようにしてください。

しかし、カリウムをしっかり摂っているのに、こむらがえりが起きてしまうことがあります。実は、ここにマグネシウムが関係しているのです。



マグネシウムとカリウムの関係

人間の体内にはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。このうち、マグネシウムは、ナトリウムとカリウムのバランスを整える役割をしています。マグネシウムが不足している状態だと、いくらカリウムを摂取しても、うまく吸収されずに排出されてしまいます。そのため、ミネラルバランスの異常から、こむらがえりが起きてしまいます。

マグネシウムは、血液中には1%程度しか含まれず、ほとんどが骨や細胞の中にあります。血液検査をしてもマグネシウム不足だとは気付かれないケースが多いのです。

マグネシウムが低下するのは？

マグネシウムが不足すると、頭痛や吐き気、筋肉の痙攣が起きることがあります。この痙攣がこむらがえりです。

マグネシウムは基本的には食品から摂取していますが、以下のような状態になると値が低下してしまいます。

- 慢性的な下痢
- 習慣性の嘔吐
- 好き嫌いによる摂取不足

甲状腺に疾患があると、医師から海藻類などヨードを含む食品を摂らないように指導を受けることがあります。マグネシウムは海藻に多く含まれるため、摂取不足になってしまうのです。

また、食べ物の好き嫌いによってマグネシウム不足になることもあります。以下の表の食品を積極的に食べるようにしてください。

カリウム・マグネシウムを多く含む食品



塩蔵のワカメを使う際は、十分に塩抜きをします。ナッツ類も無塩のものを選びましょう。塩分を摂りすぎると、逆効果になるので注意してください。



■こむらがえりが起きたら

足の筋肉が収縮している状態なので、筋肉を引っばって伸ばすようにします。ふくらはぎの場合は、膝を伸ばした状態で足の指を持ち、体の方に引き寄せましょう。足の裏を壁に付けて、ふくらはぎの裏側を伸ばしてもよいです。太ももの場合は、前に体重をかけるようにして、ゆっくりと歩きます。歩きにくい場合は、座った状態で足を伸ばして、手で足首を持ち上げて太ももの裏側を伸ばしてください。

■ミネラル不足とこむらがえりの予防

就寝時に脱水になるのを防ぐため、寝る前に水分を補給しましょう。スポーツドリンクなどでミネラル補給をすると効果的です。また、軽くマッサージやストレッチをして、筋肉をやわらかくすることで、こむらがえりを予防することができます。

院長室から

こむらがえりの原因には、足の冷えが挙げられます。そこで「就寝時には足を温めるとよい」と書かれた記事を目にすることがあります。しかし、足だけを温めるのは避けるようにしてください。いつもお話す「抜け道血管」が開き、より冷えてしまう原因になります。まずは水分とミネラルをきちんと補給し、冷える場合は寝る前にお風呂に入るなど、体全体を温めるようにしてください。

また、この数年、春になっても手足のしもやけが治らないという方が増えていきます。ところが、それは単純なしもやけではなく、皮膚の表面近くの細かい血管にできた小さな血栓が原因であるケースが多いのです。血栓は細い血管を詰まらせ、手のひらや足の指先などにチアノーゼを起こし、ひどいしもよけのような状態になります。

冷えやしもやけなどは簡単なものだと考えて、自分で対処したり民間療法を試したりしがちですが、すぐに改善しない場合は医師に相談してください。

診療のご案内

2024.4月

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

2024.5月

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

