

## こむら返り（有痛性筋痙攣）

特に整形外科の疾患というわけではないのですがよく相談を受けるこむら返りについて説明します。ちなみにこむら（腓）とはふくらはぎのことで、こむら返りの医学用語は有痛性筋痙攣です。

（頻度）健康な人でも 20 から 70%の割合でこむら返りを経験しているといわれています。夜間に生じることが多く、下腿に生じることが多いのですが、大腿や上肢などにも生じることがあります。年齢が高くなると頻度も上昇すると報告されています。妊娠でも増加し、妊娠後期には 50%の人がこむら返りを経験するようです。

（原因）原因としては神経の異常興奮、脱水、電解質異常など多くの原因が指摘されていますが明らかな原因を特定できない場合も多くあります。普段運動を行わない人が急に運動を行うと生じやすいようです。糖尿病、肝硬変、腎不全、脊椎疾患があると健康な人以上にこむら返りになりやすいといわれています。糖尿病の人では合併症が進行しているほど生じやすくなります。薬剤（スタチン、利尿剤、降圧剤、鎮痛剤、ホルモン剤など）が原因となる場合もあります。またハイヒールの使用は控えたほうが良いといった報告や、現代ではしゃがむことが少なくなったため頻度が増加しているといった仮説もあります。

（治療）こむら返りが生じたときは応急処置として、足首を頭側にそらせて収縮したふくらはぎの筋肉を伸ばしてください。運動に伴うものでは予防としてウォーミングアップ、クーリングダウンをしっかりと行い水分の補給もこころがけてください。筋肉のストレッチは有効な可能性があるといわれています。治療薬としては当科では筋弛緩剤、漢方薬などを使用する頻度が多いのですが、電解質を改善する薬、タウリン、糖尿病の合併症に使用する薬を使う場合もあります。予後は良好といわれています。薬の内服で症状が改善すれば薬は減量または中止することが望ましく、再発するようであればその都度内服するのが良いです。

（文責 古川）