

## 高齢者の「こむら返り」の原因と対策

「こむら返り」とは、「ふくらはぎ」に起こる筋肉のけいれんの総称です。「ふくらはぎ」の腓腹筋が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したまま弛緩しない状況になり、激しい痛みを伴う症状です。ちなみに、「こむら」は「ふくらはぎ」のことを指します。高齢者の多くは慢性の運動不足のために、常に腓腹筋が緊張した状態にあり、少し足を伸ばしただけでこむら返りを起こすことがあります。そして、睡眠時に起こることがあります。これは睡眠時に発汗による水分不足が生じ、筋肉内のミネラル（カルシウム、カリウム、マグネシウム）バランスが崩れ、けいれん発作を誘発するからです。



予防法としては、

- ① 足を冷やさないようにし、運動後の**ストレッチ**や**マッサージ**により血行を良くすること。
- ② 寝る前に、**ミネラルの補給**と**コップ一杯の水**を飲むようにする。

「こむら返り」が起こったの**対応**としては、漢方薬の「**芍薬甘草湯**」の服用が大変よく効きます。

ただし、「こむら返り」が一過性の場合は気にしなくてもかまいませんが、繰り返し起こる場合は、思いがけない病気（糖尿病、腎不全、動脈硬化など）のシグナルとして生じている場合があります、医療機関へ受診することをお勧めいたします。

（医療法人遮断健診会 東京メディカルクリニック「健康コラム」を引用  
改変した）

（投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一）