



みなみかぜ

Vol. 106

2025 AUG.

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111（代）
<http://www.minamidaihp.jp>

夜間に起こるこむら返りの原因と対処法

夜中に急に足がつって痛くなったことはありませんか？これは多くの方が経験することですが、原因と予防法を知っておけば安心です。

【なぜ足がつるのか？】

筋肉の疲れ：日中にたくさん歩いたり、長い時間同じ姿勢でいると、筋肉が疲れてしまいます。

水分不足：体の中の水分が足りないと、筋肉がうまく働かず、つりやすくなります。特に夏場や暖房の効いた冬は注意が必要です。

血のめぐりが悪い：冷えたり、足を圧迫することで血流が悪くなると、筋肉が固くなります。

体の栄養バランスの変化：年齢とともに体の中のカリウムやマグネシウムが減りやすくなります。

【足がつったときの対処法】

ゆっくり伸ばす：ふくらはぎがつったら、つま先を自分の方にゆっくり引き寄せましょう。

やさしくマッサージ：手でつっている部分をやさしくさすり、ほぐします。

温める：温かいタオルやお湯で足を温めると、筋肉がリラックスします。

【普段からできる予防法】

寝る前の軽いストレッチ：足首を回したり、ふくらはぎを伸ばす運動をしましょう。

こまめな水分補給：お茶やお水を少しずつ飲む習慣をつけると良いです。

食事で栄養を取る：バナナ、ヨーグルト、野菜などをバランスよく食べましょう。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜

AM8：30～11：30

PM1：00～4：00

足元を冷やさない：靴下をはいたり、布団から足が出ないようにするのも大切です。

漢方薬を飲む：「芍薬甘草湯」は、予防的にも発作時にも効果があります。

【医師に相談が必要な場合】

頻繁にこむら返りを繰り返す場合、原因となる病気が潜んでいる事があります。

肝硬変、甲状腺機能低下症、脊髄疾患、腎不全、糖尿病、などが疑われますので、医師にご相談下さい。

こむら返りに効果のある「芍薬甘草湯」について

こむら返りの時に、よく使用されるお薬に「芍薬甘草湯」があります。

この芍薬甘草湯は、名前でもわかりますように**芍薬（シャクヤク）**と**甘草（カンゾウ）**から作られています。



芍薬



シャクヤク

「**シャクヤク**」は、ボタン科の芍薬の「根」

を乾燥させたもので、急に起こる筋肉の「けいれん」を伴う痛みや緊張を緩めたり、血虚（血行不良）の腹痛などに効果があります。

「**カンゾウ**」は、マメ科の「甘草」の「根」を乾燥させたもので、急におこる症状を緩め、胃痛、腹痛下痢、咳止めなど様々な効果があります。



カンゾウ

「**芍薬甘草湯**」は、中国の「傷寒論」に収載されているお薬です。

体力などに関係なく、急に起こる強い筋肉のけいれんを伴う痛みのある、「こむら返り」「腹痛」「腰痛」などに使用できます。



甘草

「**芍薬甘草湯**」は、甘草配合のため、長期連用を避ける必要があります。こむら返りなどの痛みの症状が実際に起こってから服用するようにしましょう。足のつり、こむら返りの症状が起こりそうだと感じたら早めに服用しましょう。服用後、数分で効果が現れます。痛みが治まったら服用を中止しましょう。

