

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」

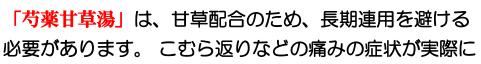
を乾燥させたもので、急に起こる筋肉の「けいれん」を伴う痛みや緊張 を緩めたり、血虚(血行不良)の腹痛などに効果があります。

「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。



「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

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。