

足がった!! 「つり」の対策

夜中から明け方に突然起こる足のつり。のびをした時に特に起こりやすいですね。両足に起こるとアキレス腱を伸ばすこともできず、痛みがおさまるまでの1~2分、ひたすら耐える。翌日は痛みが残り、次の夜もつるんじゃないかと心配。よく相談をうけるので、今回はその対策をお話しします。

まず「つり」とは筋肉の痙攣です。ふくらはぎに乳酸などのいわゆる疲労物質が溜まることにより起こります（なのでふくらはぎの筋肉以外にも起こることがあります）。昼間長く歩いた、筋トレをたくさんしたなど、筋肉に負担がかかると起こりやすくなります（疲労物質が増えるので）。また、加齢現象で筋肉が弱ると血の流れが悪くなるので起こりやすくなります（疲労物質の運び出しが遅くなるので）。汗をたくさんかいたときや、ひどい下痢や嘔吐をした時にも起こりやすくなります（脱水になって血の量が減り、疲労物質の運び出しが遅くなるので）。

血の流れを保つために、足元の布団の下に座布団を2枚くらい入れて足を上げて寝てみましょう。また、風呂に入りゆっくりと足の方から心臓に向けてマッサージをするのもよいでしょう。もちろん足を冷やさないように、パジャマは長ズボンにしましょう。元々手足が冷えやすい人は、腹巻きをするのも効果が期待でき

ます。腹が冷えると身体は腹を温めようと血を腹に集めるので、手足に血が回らなくなって冷えるのです。なお、夜間の尿を減らそうと極



所長 宮下 明

端に水分制限をしているかたは、水を少し飲んで寝てみましょう。最初に書きましたが脱水気味だとつりやすくなります。私の母親は水をコップ半分のんでみたらつらなくなったとのこと。理屈にも合います。それでもつる人は、芍薬甘草湯（当院で処方できます）を飲みます。特効薬といわれています。つった直後に飲んでも、再びつるのを防ぐことができるし、前日につつて、今晚もつりそうで怖い時は、寝る直前に芍薬甘草湯を飲んで寝ましょう。ただし漢方薬は、重ねて飲むとむくみなどの副作用が出ることもあるので、すでに他の漢方薬を飲んでいる人は主治医と相談して下さい。

足のつりの強い痛みが治まっても、まだ筋肉が痛い時や、再びつりそうな時もありますね。その時には私は冷湿布をしています。効果的です。夜中に湿布を貼っていると眠気が覚めてしまうといううらみはありますが。

最後に。あまりに足のつりを繰り返す時は、他の病気の前兆のこともあるので、診療所で相談して下さい。