

こむら返りの原因は

福寿草の黄色い花がそろそろ春の訪れを告げる頃となりましたが、まだまだ寒い毎日です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

これは「こむら返り」と呼ばれる症状で、同じ姿勢でいる時間が長かったりすると起こりやすくなるといわれています。

気温が下がるこの時期、寝ていて急にふくらはぎの筋肉がつった、などの経験はありませんか？

こむら返りは年を重ねるごとに増加していきまします。寝ている時や運動の最中、直後に起きやすくなり、短時間で治るものがほとんどです。痛みはありますがあまり心配する必要はありません。

主な原因は脱水、電解質不足、血流の低下などとされています。しかし、運動神経障害や内分泌・代謝疾患などの病気に関係する場合もあります。

また薬が原因となることもあるため注意が必要です。降圧剤や利尿剤、骨粗しょう症治療剤、抗がん剤などをお飲みの方はなりやすいといわれています。あまりにも頻度が高く気になる方は、か

たも薬が原因となることもあるため注意が必要です。降圧剤や利尿剤、骨粗しょう症治療剤、抗がん剤などをお飲みの方はなりやすいといわれています。あまりにも頻度が高く気になる方は、か



かりつけ医に相談してみてはいかがでしょうか？

この症状の治療には漢方薬の芍薬甘草湯（しゃやくかんそうとう）が使われます。即効性があり、数分で効果が出ます。頻繁に起きてしまう方は

事前に服用しておくこともお勧めです。

ただし、副作用があり、むくみや血圧上昇、低カリウム血症などが起こる可能性があります。他にも薬を服用されている方は注意してください。お薬手帳を利用して医師、薬剤師に併用薬を確認してもらいましょう。

ご自宅でのストレッチやお散歩、マラソンなどで身体を動かして寒い冬を乗り越えましょう。来る春が楽しい暖かさであふれますように。

（薬剤師 西 美香）