

近大・森本教授の

痛み学 入門講座

◆ 19 ◆



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

原因は、筋肉の疲労、その

私の施設では、繰り返して起こるこむらがえりには、腓腹筋やヒラメ筋(ふくらはぎに存在する筋肉)への低周波通電療法、あるいは同部にある「承筋」

の発生に関しては、心臓に血液を送り返す静脈のポンプ機能低下が指摘されている。また、「糖尿病」「肝硬変」「閉塞性動脈硬化

硬変」などの関連も報告されている。

治療は、漢方薬の「芍薬甘草湯」が第一の選択である。即効性があり、ゴルフのプレー中であっても、服用により10分で効果が表れる。たちまち杖が要らなくなる。この場合、

同じような症状が、ドパミン(神経伝達物質であるカテコールアミンの一種)の不足で起こる「むずむず脚症候群」でも起こるが、この場合には、つったように感じるものの筋肉は収縮していないので、触ってみると筋肉は硬くなっていない。

「足のつり」で飛び起きた

「明け方、ふくらはぎの痙攣、そして激痛で飛び起きた。家族を叩き起こし、足の親指を引っ張ってもらい事なきを得た」。こんな経験をお持ちの方も少なくはないだろう。今回のテーマはこの「こむらがえり」である。

こむらがえりとは、医学的には「腓腹筋痙攣」と呼ぶ。別名「転筋」であり、

「てんきん」「からすなえり」「からすなめり」とあることから、「こむらがえり」は「こむら」が「はなならない」と「えり」と呼んでもよい。地味な筋肉が異常に縮んでしまう現象(筋紡錘と腱紡錘の働きのアンバランス)を指し、激痛を伴う。いわゆる「つり」で、筋肉に触れてみると硬くなっているはずである。ゴルフやテニス、水泳などの運動中以外に、就眠中(特に明け方)に寝床の中で伸びや寝返りをうった途端に、起こることも多い。一度起こってしまつと癖になって繰り返すので厄介だ。その他、妊娠後期、血液透析中などでもみられる。

大阪 ワイド



こむらがえり



イラスト 山川昂

「近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏」

第1、3土曜日に掲載します。