

やく お立たてちmemo

～夜中に突然足がつる

…その理由と上手なつき合い方～



夜中にふくらはぎが突然ギューッと硬まり、痛みで思わず目が覚めてしまう——。

そんな“こむらがえり”的経験がある方は、多いのではないかでしょうか。

こむらがえりは医学的には「筋痙攣(きんけいれん)」と呼ばれ、筋肉が意思とは関係なく強く収縮して痛みを伴う状態です。一般的には命に関わるものではありませんが、何度も起こると生活に大きな支障が出ることもあります。

今回は、薬剤師の視点から原因や予防、薬の使い方についてお話しします。



やく お立そ立ちmemo



1. なぜ足がつるの？主な原因

こむらがえりは、筋肉に送られる電気信号のバランスが乱れることで起こります。主な要因として次が挙げられます。

● 水分や電解質(ミネラル)の不足

汗をかいたあと、水だけ補給した場合などに起こりやすく、特に

- ナトリウム
- カリウム
- カルシウム
- マグネシウム の不足が影響すると考えられています。



やく お立たてちmemo



1. なぜ足がつるの？主な原因

● 筋肉の疲労や冷え

スポーツ後の疲労や、夜間・冬場の血行不良により筋肉が過敏になり、痙攣が起きやすくなりります。

● 加齢による筋力低下や血流低下

高齢になるほどこむらがえりが増えるのはこのためです。

● 薬による影響

利尿薬の使用などでミネラルが減少すると、足がつりやすくなることがあります。

※心臓病や高血圧で利尿薬を飲んでいる方は、自己判断で中止せず医師・薬剤師にご相談ください。

やく お立そ立ちそmemモo



2. 予防のために今日からできること

● 水分+ミネラル補給

運動後や汗をかく季節は、水だけでなくスポーツドリンクや経口補水液などでミネラルも補いましょう。

● ふくらはぎのストレッチ

寝る前にアキレス腱をゆっくり伸ばすストレッチは効果的です。

● 体を冷やさない

特に就寝時、足元を冷やさないことが大切です。レッグウォーマーなども良いでしょう。

● 適度な運動と筋力維持

ウォーキングなどでふくらはぎの筋肉を日常的に動かすことで、こむらがえりの予防につながります。

やく お薬立ちmemo



3. 薬は使ってもいいの？「芍薬甘草湯」の活用

こむらがえりに使われる漢方薬として有名なのが 芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)です。

足が急につったときに飲むと比較的早く効果が現れやすいのが特徴です。

ただし、

- ・ 血圧が高い方
- ・ むくみが気になる方
- ・ 心臓や肝臓の病気がある方

は、成分の甘草(かんぞう)が体に悪影響を及ぼす場合があるため、使用前に薬剤師にご相談ください。



やく お立たてちmemo



4. 受診したほうがよいケース

こむらがえりそのものは一般的に心配のない症状ですが、以下の場合は医療機関への相談をおすすめします。

- ・ 頻繁に起こる
- ・ 片側だけに繰り返し起こる
- ・ 足にしびれやむくみを伴う
- ・ 糖尿病、甲状腺の疾患、肝臓・腎臓の病気がある
- ・ 服用中の薬が関係している

背景に病気が隠れている可能性もあるため、自己判断で放置せず、ご相談ください。



やく お立たてちmemo

おわりに



こむらがえりはちょっとしたケアや生活習慣の見直しで軽減できることが多い症状です。

「最近よく足がつる」という方は、水分やミネラル、ストレッチ、冷え対策などをぜひ見直してみてくださいね。

