

2014

Vol.017

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

各地の紅葉便りが届くようになり、柿、栗の実がおいしい季節になりました。食欲が増しついつい食べ過ぎて、体重増加とならないように気をつけて下さい。

気持ちよく眠っているのに、急にふくらはぎの筋肉がつって、目を覚ましてしまうことは、ありませんか？今回は、睡眠関連運動障害の一つである睡眠関連下肢こむら返りをとりあげてみました。

一瞬にして眠りを破るこむら返り

2～3秒から数分間、ふくらはぎや足の筋肉が収縮して起こり、その後も30分くらい痛みや不快な感じが残ります。目覚めている時でも同じように起こります。

睡眠中に起きると、目が覚めたり、意識の上では目覚めなくても脳波上の覚醒反応が起こり、そのために睡眠が十分に取れず、不眠に悩まされる事があります。

原因

生理的には過激な運動、水泳、長時間の歩行などの夜に生じることがあります。病的なものでは、糖尿病、肝硬変、内分泌疾患などが、知られています。薬剤では、降圧剤、高脂血症治療薬などの副作用として起こることがあります。アルコールの飲みすぎも考えられます。



対策

脚の筋肉を使いすぎたと思ったら、寝る前に十分アキレス腱をストレッチしておきましょう。マッサージするだけでも違います。

毎年冬になると繰り返す人はぬるめのお風呂に入ったり、湯たんぽなどで足元を温めたりしましょう。仰向きで重たい布団で寝ると、足首が伸びてふくらはぎの筋肉が緩み起きやすくなります。そんな時は横向きで眠るか、軽い掛け布団に替えてみましょう。

程度が強い症例では、原因疾患を検索し、その治療を行うとともに、薬物療法を試みることもあります。

筋弛緩薬や抗てんかん薬、漢方薬が処方されることもあります。

マグネシウム、亜鉛、ビタミンEの補充が効果的であるという報告もあります。

起こってしまったら、硬くなっているふくらはぎの筋肉を勢いよく伸ばすのではなく、ゆっくりと負荷をかけ、その負荷のかかった状態で一定時間(10秒程)保つということを繰り返すようにしてください。

足の先にタオルなどをかけて引っ張ったり、ベットパトナに足の裏を押ししてもらってもよいでしょう。

近くに壁がある場合は壁に足の裏を押しつけてもよいでしょう。

こむら返しが治まったら、蒸しタオルなどで、暖めると筋肉の回復が早まるだけでなく、再発を防止できる事になります。

先生に
ご相談下さい



◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2



予約QR