



# ひばりだより

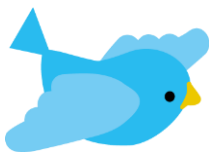
NO. 2  
2015年6月

透析中や夜眠っている時に突然、足のふくらはぎの筋肉がつって、激しい痛みにおそわれることはありませんか？この足がつる状態が、いわゆる「こむら返り」といわれる症状です。こむら返りは一度起こるとくせになりやすく、悩まされている方も多いのではないのでしょうか。今回のひばりだよりは、こむら返りが起こる原因と突然起こった時にはどう対処すればいいか、また起こさないためにはどうすればいいかをわかりやすく紹介していきます。

## こむら返りってなに？

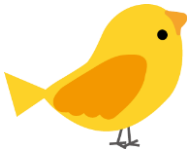


こむら返りとは筋肉が異常に収縮を続けてしまうことによって激しい痛みを伴う症状です。こむら返りは、ふくらはぎだけでなく、腕の筋肉や背筋、腹筋など、いろいろなところの筋肉で起こります。



## こむら返りが起こる原因は？

透析中に起こる原因として1番に挙げられるのが、除水による急激な体液量の減少で筋組織への血流が不足し、筋肉が酸素不足になることです。その他の原因としては、低カルシウム血症、低ナトリウム血症等が挙げられます。また、筋肉の働きに関与するカルニチンが欠乏することによってもこむら返りが起こりやすくなります。



## 日常生活で気をつけること

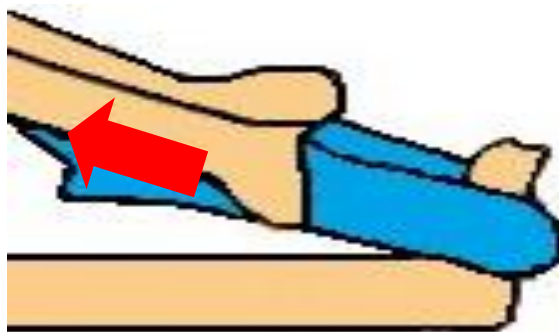
透析中の除水が多くなならないように、日頃から塩分や水分のとりすぎに気をつけましょう。また、筋肉の疲労を避けるために運動や長時間の立ち仕事をしたあとはストレッチをしましょう。非透析日の入浴はしっかり浴槽に浸かって体を温めることも予防に有効です。

## こむら返りが起こったときの対処法と予防法

自宅でこむら返りが起こったときにお試ください！

### 収縮した筋肉を伸ばすストレッチ

膝を伸ばして足のつま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。ストレッチはゆっくりと行うようしてください。身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、タオルを足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。また、近くに壁がある場合は壁に足の裏を押し付けてふくらはぎを伸ばすのもよいです。

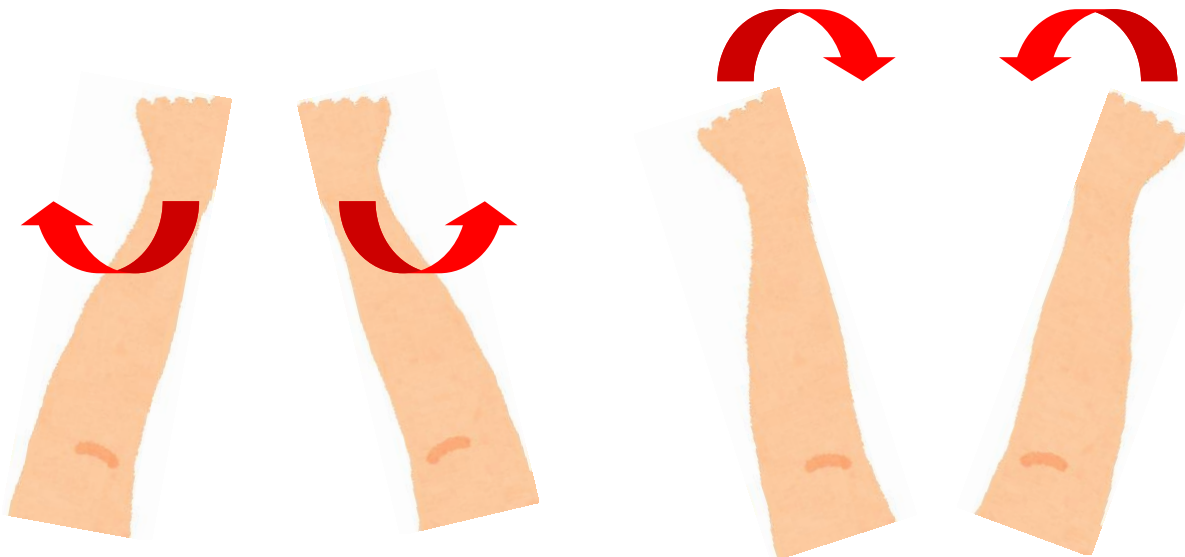


### こむら返りを予防する就寝中の姿勢

仰向けでまっすぐの姿勢から寝返りをうつときにこむら返りは起こりやすいです。そのため、軽く膝を曲げて横を向いて眠るとよいでしょう。また、つりやすい部位を湯たんぽなどでよく温めておくのも予防になります。

## こむら返りを予防する足関節の回転運動

母趾で大きく円を描くように足関節をゆっくり回転させます。時間や回数にこだわらずに、気が付いたときに数分間行うようにしてみてください。特に起床時、就寝前の布団の中で行うとよいでしょう。



筋肉量が増えることによってこむら返りは予防ができます。過剰な運動はつりの原因となるので、少しの運動から始めていきましょう！

..... 切り取り .....

### 患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？  
わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい
- 文字は見やすいですか？  
見やすい ・ ふつう ・ 見にくい( )
- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。