

住 民 の 健 康 を 守 る た め に

信濃の地域医療

2025・No.562

発行所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2025年10月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

足がつったら漢方薬！

それ本当？

《上田市武石診療所》

奥泉 宏康



1 足がつったので、 漢方をください

診療所に、「足がつるので、良く効く漢方をください」という患者さんがいらっしゃいます。いわゆる漢方薬の68番、芍薬甘草湯という漢方薬です。芍薬には筋肉の緊張を和らげ血流を良くする作用があります。一方、甘草には神経の興奮を抑えて痛みを和らげる作用があります。したがって、「足の痙攣」の他、急性腰痛症、いわゆる「ぎっくり腰」にも効果がある漢方です。

この漢方薬は数分から10分程度で効果が出るので、急な痛みが出た時に使用されます。

プロフィール



上田市武石診療所

奥泉 宏康
おくいずみ ひろやす

長野に来て17年目、上田市武石診療所に勤務して4年目になります。
長野県国保診療所にて、地域の人々や福祉・健康増進の皆様方と地域医療の維持・発展に日々、尽力しています。

しかし、作用時間が数時間程度のため、枕元に水と一緒に置いておいて、足がつった時やつりそうな時に飲むという服用方法が最も有効になります。

足がつった2～3日間、朝夕食前に内服して予防するのは良いですが、1週間以上、漫然と毎日内服していると、体内のカリウム低下や血圧の上昇、足のむくみなどが出てくることがあります。さらに、甘草を含む「小青竜湯」や「葛根湯」、「抑肝散」、「六君子湯」などを内服している時は注意が必要です。

2

なぜ？足がつるの？

筋肉の伸び縮みの調整

足がつってしまうのは、一般には「こむら返り」や「からす返り」と言われています。医学的には「有痛性筋痙攣」と言い、筋肉の異常収縮が原因で筋肉が固まってしまつて痛みが生じる状態です。

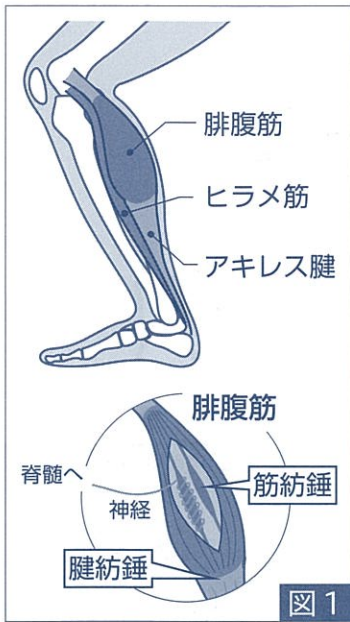
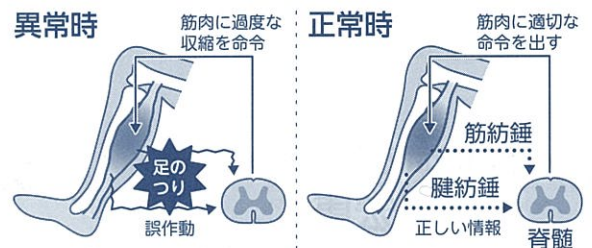


図1

筋肉の緊張を調整するのは、筋にある伸び過ぎを感知する「筋紡錘」と筋肉の両端にある腱にある「腱紡錘」で調整しています（図1）。

この筋肉の伸び縮みを調整するセンサーや神経のバランスが狂うと筋肉の異常な収縮を生じて、足がつってしまうのです。



3

ふくらはぎがつりやすい理由

ふくらはぎは、腓腹筋とヒラメ筋という二つの大きな筋肉が膝の上からアキレス腱を介して踵につながっています。こういった膝と足首の二つの関節をまたいだ筋肉は伸ばされやすく不安定で、痙攣を起こしやすくなります。

また、心臓から遠いので、血の巡りが低下しやすく、特に長時間立っていると血流が悪くなり、疲労物質も溜まってきます。寝ている時に、足首を伸ばして寝ていると、ふくらはぎの筋肉は短くなっているため、痙攣が起こりやすい状態になっています。

4 足がつりやすい状況

それでは、足がつりやすいのはどういった時でしょうか？

① 足が疲れている場合

筋肉が疲労して、乳酸などがたまると腱紡錘の機能が低下して、急激に筋肉が収縮しやすい状況になります。

② 足の血行が悪くなっている場合

汗をかいて体の水分が不足してくると、血液が濃くなって血流が悪くなります。その結果、筋肉への酸素や栄養素の供給が減ってしまい、足がつりやすくなります。季節の変わり目など

③

梅雨に入る5月終わりから6月初め、寒くなってきた10月終わりから11月初め頃に、足がつると訴える患者さんが増えます。これは、気温の急な温度変化に体内環境が整わずに、筋肉や神経のバランスが崩れてしまい、筋緊張の調整が乱れているためだと思います。

④

体のミネラルバランスが乱れているとき筋肉を動かすためには体の中のカルシウムやカリウムが関係していますが、疲労やダイエット、偏った食事などでミネラルが不足すると腱紡錘の機能低下を生じます。また、マグネシウムの不足も関係していると言われています。

5 まずは生活を見直そう！

① 水分を十分に摂取しよう

寝る前の一杯、トイレに起きた時のコップ一杯の水など、寝ている時に出た汗の分を水分を摂取して補給しましょう。



② お酒やコーヒーは控えましょう

アルコールやコーヒー、お茶などには利尿作用があります。夜間のトイレ回数を減らし、脱水を予防するためにも、夕食後のアルコールやコーヒーなどの飲用は控えましょう。

③ 入浴時や寝る前に、ふくらはぎのマッサージをしましょう

ふくらはぎの血行を良くすることが一番の予防につながります。自分ではそれほど足を使っていないと思っても、一日中立っているだけでも、ふくらはぎへの負担は大きくなっています。入浴して温めた上で、優しく「ご苦労様」とふくらはぎをマッサージしてあげてください。

筋肉が温まっている時に足首からひざ裏にかけてやさしくもむ



④ 足を冷やさないようにしましょう

せっかく、入浴して温めて、マッサージをして血行を良くしたのに、冷やしてしまって血流を悪くしては無駄になってしまいます。冬季は、部屋の乾燥に留意しながら、湯たんぽや「アンカ」、電気毛布などで下肢を温めておきましょう。

⑤ 寝るときの姿勢を考えましょう

仰向けで、足の先まで布団をかけると自然に足首が伸び、ふくらはぎが短縮した格好で寝ていることになります。この姿勢は足がつりやすいので、寝返りを打ちながら横向きになって、足首を動かしてみるのも必要です。

⑥ バランスの取れた食事をしましょう

筋肉を健康に保つには、カルシウムやカリウムはもちろん、マグネシウムを十分に摂取する必要があります。便秘の方で、「酸化マグネシウム」を内服している方は良いですが、そうでない方は、ナッツや豆類、ホウレン草や海藻などを十分に摂取していきましょう。



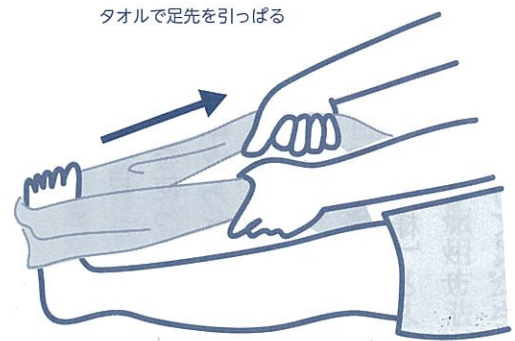
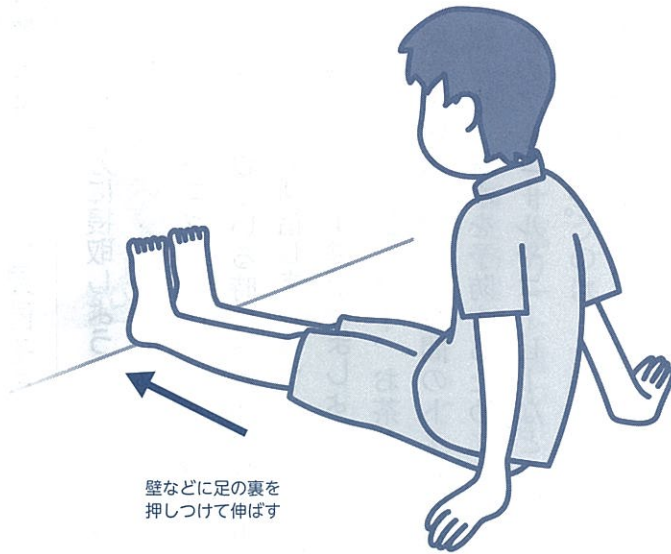
6 足がつったら？対応方法

朝方、寝ていて足がつると、なかなか一人では対応が難しいです。一般的には、足先を持って、ゆっくりと手前側に曲げて、ふくらはぎの筋肉を伸ばしていきます（図2）。しかし、痛みが強くてふくらはぎが突っ張っていると、なかなか足先に手が届きません。そういった場合には、タオルなどを足先に引っかけてゆっくりと伸ばしていくと、痛みが和らげられます。しかし、しばらくの間はふくらはぎが張って痛みが続くので、落ち着いて「芍薬甘草湯」を内服したり、ゆっくりとふくらはぎのマッサージをしてみてください。次第に、痛みが軽減してきます。

こむら返りの応急手当



図2



7

足がつるときに 気を付けなければならない病気

足の痙攣を生じる場合に、病気が隠れている時があります。以下のような症状が続く時は注意が必要です。

1. 週に2回以上、もしくは一晩に何度も足がつってしまう場合
2. 足がつった状態が長時間続いたり、休息しても症状が改善しなかったりする場合
3. 足のしびれやピリピリ、感覚が鈍いなどの症状がある場合
4. 糖尿病や腎臓病、肝臓病、甲状腺機能異常などの基礎疾患がある場合
5. 下肢の静脈瘤や閉塞性動脈硬化症などで薬を内服している場合
6. 腰や脳梗塞などで、神経の病気がある場合



8

筋弛緩薬が効果を示すことも

これまでのような生活の工夫をしても、足がつってしまうことが多い人は、医療機関に相談してみてください。先に話をした「芍薬甘草湯」は飲み方に注意が必要ですが、肩こりに効果がある筋弛緩薬で足がつるのを予防できることがあります。

夕食後もしくは寝る前に、「ミオナール」や「テルネリン」といった薬を内服すると、肩の血流だけでなく、下肢の血流も良くなるので、筋肉の痙攣を予防してくれる作用があります。やや眠くなることがあるので、昼間の服用には注意が必要ですが、夜間に服用するには睡眠が十分にできるので、試してみる価値はあると思います。

足がつってくるのは、それだけ動いて足を使っているからです。疲れをためないように、ふくらはぎと会話をしながら、入浴し温めて、優しくマッサージをしてあげてください。いつも、あなたの体重を支えている働き者なのですから…。