

# お薬のしおり

## こむら返りについて No.39 (H16.11)

東京医科大学病院 薬剤部

寝ているときや水泳中などに足がつったりした経験はありませんか？ふくらはぎや足の裏の筋肉、ふとももの筋肉などが突然けいれん（過剰な収縮）を起こし、激しい痛みを伴うことを「こむら返り」といいます。「こむら」とは、ふくらはぎを表す言葉で、こむらによく起こることが病名の由来です。健康な人でも、就寝時（特に明け方）や激しい運動で筋肉が疲れたり、水泳で筋肉が冷えたりすると、筋肉が収縮しやすい状態になり起こりやすくなります。また、妊娠後期の女性にもみられます。一方、病気の症状として起こる場合や服用している薬の副作用として起こることもありますので注意が必要です。

こむら返りが起こる原因として考えられているのが、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなどの欠乏や各種ビタミンの低下、血液透析などによる循環血漿量の減少、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、甲状腺機能障害などの病気、変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、妊娠中の人、服用しているお薬の副作用などが考えられますが、多くは原因不明です。

ここでは、特に、副作用としてこむら返りを起こす可能性のあるお薬を紹介したいと思います。

そのようなお薬には、高血圧、狭心症に使われる遮断薬やカルシウム拮抗薬、抗甲状腺薬、利尿薬などがあり、添付文書に副作用としてこむら返りが明記されているものには、次のようなものがあります。



分類	成分名
遮断薬	塩酸カルテオロール，ピンドロール，塩酸セリプロロールなど
ジヒドロピリジン系カルシウム拮抗薬	フェロジピンなど
ベンゾチアゼピン系カルシウム拮抗薬	塩酸ジルチアゼム
甲状腺機能亢進症治療薬	チアマゾール
ループ系利尿薬	フロセミド，トラセミド，アゾセミド

### 治療方法と予防

病院では、一般的に、特定の病気や原因が見当たらなければ、まずは足の筋肉を伸ばすストレッチが指導されます。それでも効果がなく、症状がひどい場合は、筋弛緩薬、抗けいれん薬、精神安定薬などが処方されます。芍薬甘草湯という漢方薬が用いられることもあります。

どの診療科にかかればよいかわからないときは、まずは整形外科を受診するのがよいでしょう。

また、予防には、ふくらはぎの筋肉を伸ばすマッサージや、入浴など寝る前に足を温める方法があります。低カルシウム状態や低マグネシウム血症でも生じるため、普段からカルシウムやマグネシウムを多く含む食品をとることもすすめられます。

### こむら返りが起きてしまったとき

ゆっくりとひざを伸ばし、足の親指を持って、ふくらはぎを伸ばすようにすねのほうに引っ張ると痛みが和らぎます。落ち着いたら温かいタオルで温めながら軽くマッサージをするとよいでしょう。



対処の仕方は、病気の有無や原因によって違うので、正確な診断が必要です。こむら返りが頻繁に起こったり、症状が激しい場合は、早めに受診するようにしましょう。また、服用しているお薬について疑問を感じたら、医師、薬剤師にご相談下さい。