



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

急性の筋けいれん

今号の相談は「急にふくらはぎがけいれんし、強い痛みが生じることがある」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 立ち仕事が多いのですが、最近、急にふくらはぎがけいれんし、強い痛みが生じることがあります。これはどのような症状なのでしょうか。

A いわゆる急性の筋けいれんによる「こむら返り」でしょう。この種の筋けいれんは筋肉への負荷が蓄積し、血流が悪くなることで発症すると考えられています。

Q どのように対処すればよいのでしょうか。

A 痛みで動けなくなるくらい悪化する場合はあるので、しばらく安静にして様子を見るのが無難です。また、湯船などで患部を温めて血流の改善をはかってみるのもよいでしょう。

通常、筋けいれんの痛みは数日でおさまりますが、だからといって治ったというわけではありません。というのも、筋肉のコンディション不良という事実は変わらず、そのまま放置していると再発する可能性があるからです。ある程度、症状が落ち着いたら筋肉専門の治療院で施術を受け、筋肉のこわばりをきちんと解消してもらうことが肝心です。

Q そのほかの部位でも急性の筋けいれんが発症する可能性はあるのでしょうか。

A もちろん、すべての筋肉にその可能性はあります。とくにデスクワークが多い方は、首や腰などに発症しやすいので要注意です。首に急性の筋けいれんが生じると「寝違え」、腰部に急性の筋けいれんが生じると「ぎっくり腰」の症状になります。

Q 急性の筋けいれんを繰り返すとどうなるのでしょうか。

A 最新の疼痛医学では、痛み情報を脳に送りつづけると、痛みが慢性化しやすくなるかとされています。筋けいれんのたびに不快な痛みが繰り返されることで、長期的には筋肉の状態が悪化していくと考えられます。ともすれば、筋けいれんが生じていなくても慢性的に痛みが生じ、日常生活動作に悪影響をおよぼす可能性もあります。そうなる前と普段の生活にも支障をきたしますし、治療にもかなりの時間を要するようになるので、はやめの治療を心がけてほしいと思います。

Q 予防法などはあるのでしょうか。

A 運動習慣を身につけるとよいでしょう。激しい運動でなくてもよいので、毎日のラジオ体操、30分のウォーキングといった軽い運動を行い、日常的にカラダを動かすことを習慣化しましょう。そうすることで全身の血流が良くなり、急性の筋けいれんが発症する可能性を減らせると思います。

あとは、血流を改善するために、できるだけ毎日、湯船に浸かるようにするのも一案です。こわばっている筋肉が自分でわかる場合には、湯船に浸かりながら患部をマッサージするのも効果的でしょう。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子日記