

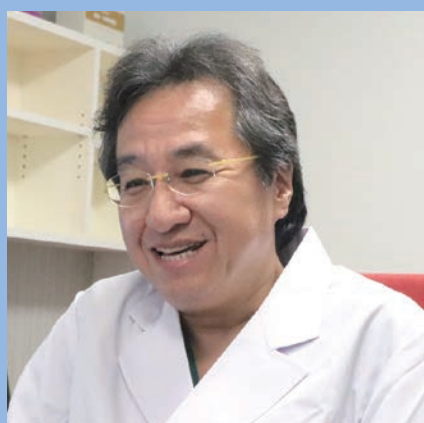
## 整形外科

### 下肢のつり・むら返り

夏になると「夜中や明け方によく足がつる」という患者さんが増えてきます。下肢のつり・こむら返りそのものは夏に限らず一年中よく見られますが、発汗による脱水は一つの大きな要因です。私たちの体の筋肉は、動いているときはもちろん、寝ているときにさえ収縮と弛緩がある程度自動的に調節されています。ところが何らかの

原因によりこの調節が崩れると、異常収縮である「つり」が生じるのです。代表的な原因の一つに過度な運動による筋肉疲労があります。これはいつでも誰でも起こり得ます。しかし、中高年が経験する明け方に多い下肢のつりの原因は、下肢の血流循環・代謝障害や神経障害が主体で、これに温度差による自律神経失調症や脱水

水によるミネラルのバランス異常が加わるため夏に多いのです。就寝前に室温を適度に保ち、水分補給と下肢のストレッチ運動だけでもある程度は予防することができます。



田中 英俊

■ 整形外科

新ゆり整形外科



☎044-955-1154  
麻生区上麻生1-3-5  
ドレイクビル2F  
<http://shinyuri-seikeigeka.com/>