



# 寝ている時に足がつる… これって危ないサイン？

---

脳神経内科医が教える  
原因と危険なサイン

その症状、大丈夫？ #05

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

# こんな経験、ありませんか？

 寝ている最中にふくらはぎが突然つる

 痛みで目が覚めて動けない

 運動の後に足がつりやすい

 最近、頻繁に足がつるようになった

# 足がつる（こむら返り）とは？

筋肉が自分の意志とは関係なく、突然強く収縮して痛みが出る現象

## 1 神経の異常興奮

筋肉を動かす神経が何らかの原因で過剰に興奮

## 2 筋肉の強直性収縮

筋肉が一気に縮みリラックスできなくなる

## 3 激しい痛み

数秒～数分間強い痛みが続く

※ 医学用語では「有痛性筋けいれん（muscle cramp）」と呼びます

# よくある原因 — ほとんどは心配不要



## 脱水・水分不足

汗をかいた後や就寝中に  
体内の水分が減る



## 電解質バランスの乱れ

マグネシウム・カリウム・  
カルシウムの不足



## 筋肉の疲労

運動後や長時間の立ち仕事  
筋肉への負荷が原因



## 冷え

冬場やクーラーの効いた部屋  
血行不良で筋肉が緊張



## 加齢

50歳以上で頻度が増加  
筋肉量の減少が一因



## 妊娠

妊娠後期に多い  
ホルモン・体重変化の影響

# 意外と多い — 薬の副作用による足のつり

普段飲んでいる薬が原因で足がつりやすくなることがあります

## 利尿薬

高血圧・むくみの薬

カリウム・マグネシウムが  
尿と一緒に排出される

## スタチン

コレステロールの薬

筋肉へのダメージ  
(横紋筋融解症に注意)

## 降圧薬 (ARB/ ACE)

血圧を下げる薬

電解質バランスの変化

## 吸入ステロイド

喘息・COPDの薬

カリウム低下の可能性

※ 自己判断で薬を中止せず、主治医にご相談ください

# 脳神経内科医が注目する — 隠れた病気

## 末梢神経障害

(糖尿病性など)

しびれや感覚低下を伴う  
糖尿病の合併症で最多

## 腰部脊柱管狭窄症

(せきちゅうかんきょうさくしょう)

歩くと足がしびれ・つる  
休むと楽になる

## ALS (筋萎縮性側索硬化症)

筋力低下・筋萎縮が進行  
足のつりが初期症状のことも

## 甲状腺機能低下症

むくみ・疲労感・冷え  
代謝低下による筋けいれん

# こんな「つり方」は要注意



週に2回以上、繰り返し足がつる



足のつりと一緒に、しびれや感覚の鈍さがある



筋肉が痩せてきた（筋萎縮）



ふくらはぎ以外（太もも・手・全身）もつる



歩行中につる＋休むと治る（間欠性跛行）

# 受診の目安 — 緊急度3段階

## ● すぐ受診

足のつり+筋力低下が急速に進行  
足がパンパンに腫れて熱を持つ

神経疾患・深部静脈  
血栓症の可能性→救急

## ● 早めに受診

週2回以上つる / しびれを伴う  
筋肉が痩せてきた気がする

脳神経内科を受診  
原因精査が必要

## ● 様子見OK

たまにつる程度（月1~2回）  
疲労・運動後に限定される

セルフケアで対応  
悪化したら受診

# 足がつつた！ — その場でできる対処法

1



**つま先を手前に引く**

つつた筋肉をゆっくり  
ストレッチする

2



**ゆっくりマッサージ**

痛みが和らいだら  
筋肉を軽くほぐす

3



**温める**

蒸しタオルや温水で  
血行を促進する

⚠ **無理に伸ばすと肉離れの危険！ ゆっくり丁寧に**

# 足のつりを予防する5つの習慣



## 水分をこまめに摂る

就寝前にコップ1杯の水。  
1日1.5~2Lが目安



## ミネラルを意識した食事

マグネシウム（ナッツ・海藻）  
カリウム（バナナ・ほうれん草）



## 就寝前のストレッチ

ふくらはぎを30秒ずつ伸ばす。  
毎晩の習慣にする



## 足を冷やさない

レッグウォーマーや靴下で保温。  
夏のクーラーにも注意



## 適度な運動

ウォーキング30分/日。  
筋力維持が予防の基本

# よくある質問 Q&A

**Q.** 芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）は効きますか？

**A.** 即効性があり有効ですが、長期連用は低カリウム血症のリスク。頓用で使いましょう

**Q.** 足がつるのは脳梗塞の前兆ですか？

**A.** 足のつり単独では脳梗塞を疑う根拠にはなりません。片側の麻痺やろれつ障害を伴う場合は別です

**Q.** サプリメントでマグネシウムを摂ってもいい？

**A.** 食事からの摂取が基本ですが、不足気味なら補助的に有効です。腎臓の病気がある方は医師に相談を

# まとめ — 足がつる時に覚えておきたい3つ

1

たまにつる程度は  
ほとんど心配不要

脱水・疲労・冷えが主な原因  
生活習慣の見直しで改善

2

頻繁につる＋しびれは  
病気のサインかも

末梢神経障害・脊柱管狭窄症  
脳神経内科で精査を

3

薬の副作用も  
チェックしよう

利尿薬・スタチンなど  
主治医に相談を


# ご視聴ありがとうございました

---

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

 ブログ記事で詳しく読む（概要欄にリンク）

 足のつりセルフチェックツール（概要欄にリンク）

 次回：「自律神経失調症」と言われたら？ — 本当の原因と受診先