

第140号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「こむら返り」

「くすり豆知識」



## こむら返り

眠り邪魔する筋肉収縮

寝ている際に突然、足がつって目が覚めた経験はないでしょうか。ふくらはぎの筋肉が突然けいれんを起こす「こむら返り」。運動中や運動後に起こることもありますが、睡眠時に頻発すると不眠の原因にもなりかねません。睡眠時に、こむら返りが起きる明確な原因はわかりませんが、その一因はたくさんあります。

例えば、長時間、座ったままの姿勢でいたり、コンクリートなど硬い床の上で立ち仕事をしたりするのはよくありません。足を組むなど、筋肉に負担のかかる座り方を続けていても、こむら返りを引き起こしやすくなります。さらに、汗をかくことによる体内の水分不足や、マグネシウム、カリウムをはじめとするミネラルの不足などが影響するとの指摘もあります。

では、こむら返りを抑えるにはどうしたら良いのでしょうか。

痛みが起きた場合は、膝を伸ばした状態を保ちながら、つま先をゆっくりと自分の方に引き寄せるようにするとよいです。縮んだ筋肉をほぐすことで、痛みも緩和されていきます。痛みを何とかしようと急いで、無理に足を伸ばす人もいますが、筋断裂を起こすこともあり危険です。けいれんがおさまるのを待ってから、ゆっくり足を伸ばして下さい。その後は、つっていた筋肉を安静にし、軽くマッサージをするとよいでしょう。



こむら返りの際には、無理に足を伸ばさず、ゆっくりとつま先を曲げるのがよい

ストレッチに加え、ふくらはぎのマッサージを寝る前にしておくともよいです。入浴時には、シャワーの水温を変えながら、ふくらはぎを温めたり、冷やしたりしておく、筋肉に適度な刺激を与えることとなります。また、水分補給も大事です。

一方、こむら返りは、病気のサインであるケースもあり、注意が必要です。アルコールの飲みすぎや妊娠期にも起こる上に、扁平足でも起こりえます。さらに、パーキンソン病や神経筋疾患、糖尿病、甲状腺の機能低下でも生じることがあり、医師への相談が必要となります。

せっかくの睡眠を、こむら返りで邪魔されてはもったいないです。眠活を進めるためにも、日頃の予防を心がけて下さい。

## くすり豆知識

### 新薬開発 成功率は3万分の1

薬は19世紀までは、植物や動物から取った素材で作ることが多かったです。20世紀には、化学的に合成する低分子薬の開発がさかんになりました。安く量産できて、細胞内にも入って働きます。ただ、病気にかかわるところ以外にも働きかけることによる副作用が起きます。

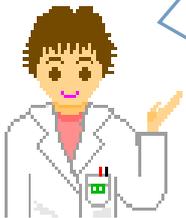
20世紀末には遺伝子を組みかえる技術を使い、特定の分子だけを狙う抗体医学の開発が進みました。2018年のノーベル生理学・医学賞受賞が決まった本庶佑京都大学特別教授の発見は、新たながん治療薬「オブジーボ」の開発につながりました。最近では、低分子薬と抗体医学の長所をあわせ持つ中分子薬の研究が盛んです。どの薬も安全性と有効性を確かめる臨床試験（治験）をしてから、国が承認して実用化します。治験はきびしくて、安全性を確かめる第1段階から、多数の患者で効果を見る第3段階まであります。実施するには、多額の資金がかかります。

**新薬開発の成功率は、3万分の1ともいわれる程難しいのです。**

花粉症の季節です。

花粉症対策として、

- ① 花粉症用マスク（顔にフィットするもの）
- ② 洋服（綿や化学繊維は、花粉が付着しにくい）
- ③ 換気（開窓の幅やレースのカーテン、換気時間、こまめな掃除）
- ④ 眼鏡（コンタクトレンズ注意）



### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>