鳥取市立病院
Tottori City Hospital

病院だより

vol.299
2025年8月
TAKE FREE

筋肉が「つる」とは？

筋肉が「つる」とは、医学的には有痛性筋痙攣（muscle cramp）と呼ばれ、特にふくらはぎ（腓腹筋）に起こりやすい現象です。筋肉が不随意に強く収縮し、強い痛みを伴って一時的に動かせなくなる状態を指します。水泳中や就寝中など、特定の筋肉に急な負荷がかかった時に起こりやすく、特に水中では行動が制限されるため、事故の原因にもなり得ます。日常的なトラブルを防ぐためにも、予防策を知っておくことが大切です。

なぜ「つる」のか

有痛性筋痙攣の原因は完全には解明されていませんが、筋肉内の神経終末の過剰興奮や電解質異常が主な要因と考えられています。脳や脊髄の指令とは関係なく、筋肉が突然強く収縮し続けることで痛みが生じます。また、筋肉や腱には長さや張力を感知するセンサー（筋紡錘や腱紡錘）があり、通常はこれらが伸びすぎ・縮みすぎを防いでいます。しかし、センサーの調整機能が乱れることで収縮が止まらなくなり、「つる」状態になります。

夏は筋肉がつりやすい？

夏場は発汗によって電解質（ナトリウム、カルシウム、マグネシウムなど）が失われやすく、神経や筋肉の興奮伝導に影響を及ぼすため、筋肉がつりやすくなります。特に脱水とミネラルバランスの異常は大きなリスク因子です。有痛性筋痙攣は熱中症の初期サインでもあり、放置せず早めの対処が必要です。バランスの良い食事、水分とミネラルの適切な補給を心がけることで予防を心がけましょう。

次ページ　対策は？

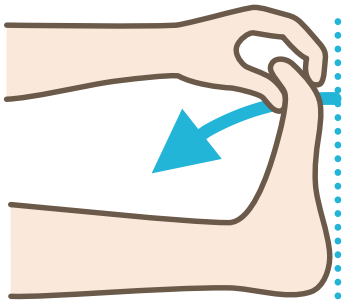
理　念　1.信頼される病院　2.心温まる病院　3.楽しく働ける病院

基本方針　●地域における医療福祉の向上につとめ、地域住民のいのちと健康を守ります。●地域の中核病院として、地域の医療機関と連携・協調を図ります。●二次医療を中心に担当します。●医療需要の増大と多様化に対応できる病院づくりを目指します。●超高齢社会における治す医療と支える医療の両立を目指します。

有痛性筋痙攣の対策は？

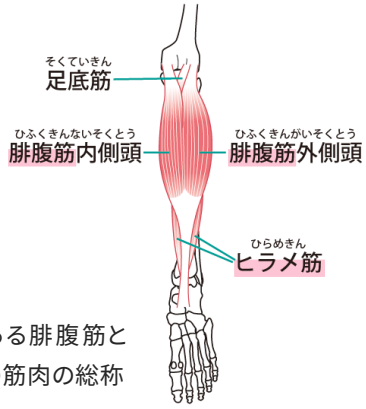
「こむら返り」は多くの人が経験する身近な症状ですが、
適切な予防や対処を知っておくことで、安心して日常生活や運動を続けることができます。
繰り返す場合や気になる症状があるときは、病気のサインである可能性もあるため、
医師に相談することが大切です。

1 応急処置



- 足がつった時は、ふくらはぎをストレッチし、膝を伸ばして足関節を背屈させる（つま先を体の方に引き寄せる）。
- 筋肉をやさしくマッサージする（心臓に向かって擦る）。
- 無理な力を加えず、過度の伸展は避けること。

2 予防策



※ 下腿三頭筋
内側と外側にある腓腹筋とヒラメ筋の3つの筋肉の総称

- 日頃からのストレッチ習慣（特に下腿三頭筋※）。
- 運動前の十分な準備運動と水分補給。
- ミネラル（特にマグネシウム）を意識した食生活。

3 薬物療法（必要に応じて）

- 芍薬甘草湯（漢方薬）やビタミンEなどが一部で有効とされています。
- マグネシウム製剤（クエン酸マグネシウムなど）が有効との報告があります（ただし保険適用外）。
- 高齢者や肝硬変、透析中の患者では特に注意が必要です。

※薬剤治療は効果と副作用のバランスをよく考慮して用いましょう。

4 背景に病気が隠れていることも

- こむら返りは単なる生理現象だけでなく、糖尿病、肝硬変、甲状腺疾患、腎不全、神経・筋疾患などの初期症状として現れることもあります。
- 頻度が多い、持続する、ほかの症状もある場合は、念のため医療機関を受診しましょう。

参考文献：高尾昌樹.こむら返り(有痛性筋痙攣).Medicina 41;1361-1363:2004.

令和7年度 中学生職場体験学習

ワクワク江山 & ワクワクひがし

令和7年6月24日～26日（3日間）は「ワクワク江山」と題して鳥取市立江山学園の生徒2名が、令和7年7月1日～4日（4日間）は「ワクワクひがし」と題して鳥取市立東中学校の生徒4名が当院で職場体験学習を行いました。

毎年この時期になると、鳥取市のさまざまな店舗・事業所等で職業体験をする中学生の姿を見かけます。当院も職業体験できる職場の一つとして、中学生職場体験を受け入れています。

当院での職場体験内容としては、看護師や看護補助者などの病院で働いている人たちがどんな仕事をしているのか見学し、実際に一部の仕事を体験してもらいました。

その他にも、薬剤部では調剤体験、手術室では手術時に着用する防護具の装着体験や、手術器具や手術室内の設備について説明を受けたり、リハビリテーション部では実際に行っている言語聴覚療法や作業療法なども体験しました。

生徒からは「手術室の見学で実際に手術の様子を見たり、手術着を装着したのが印象に残った」「普段体験できないことができて良い経験になりました」などの感想がありました。

今回の体験から将来医療職の道を選んでいただけたら大変うれしく思います。

車いすの寄贈を受けました

令和7年6月30日、公益財団法人　鳥取市環境事業公社様（星見喜昭理事長）より鳥取市立病院に車いす3台の寄贈を受けました。

ご厚意に感謝申し上げると共に、できるだけ多くの方に利用していただけるように、大切に管理させていただきます。