



皆様こんにちは♪  
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。  
さて今回は、寝ているときに足がつる！『 睡眠関連下肢こむらがえり 』についてお話致します。



## 睡眠関連下肢こむらがえり

気持ちよく眠っていたのに、急にふくらはぎの筋肉（＝こむら）がつって、目が覚めてしまったことはありませんか？ 睡眠医学では「睡眠関連下肢こむらがえり」と呼ばれます。睡眠中にこむらがえりが起こると目覚めたり、意識の上では目覚めなくても脳波上の覚醒反応が起こったりします。そのため、睡眠が分断されて睡眠時間が短くなります。また、慢性的にこむらがえりが起こる人に睡眠時ポリグラフ検査をしてみると、普通では見られない筋肉の活動が記録されます。つまり、筋肉がつりやすい状態になっているということです。毎晩、繰り返す下肢のこむらがえりがあると、痛みのために寝れない状況が続き、寝不足になります。疲労を訴える場合もあります。すなわち、睡眠関連下肢こむらがえりは、**下肢の疼痛と不眠**が特徴です。

### なぜ足がつってしまうのか？

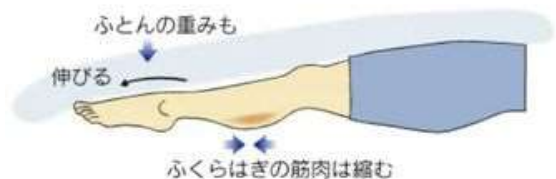
こむらがえり起きる最も多い理由として最も多いものは、**筋肉の使い過ぎ**です。昼間に過剰な運動をすると、夜間帯に痛みを伴う筋痙攣を引き起こすことがあります。**脱水、発汗**に伴うミネラルの消失によって電解質が低下することも、こむら返りの発生機序の一つとなっています。神経や筋肉を傷める病気にかかると、こむら返りが起こりやすくなります。たとえば、右→のような病気です。

- ・糖尿病
- ・肝硬変
- ・副甲状腺機能低下症
- ・甲状腺機能低下症
- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・関節炎
- ・腰椎の病気
- ・体液や電解質の異常
- ・妊娠

こむらがえりが起きやすい人は、**高齢者、肥満者、運動選手、妊婦**などです。

脚の筋肉を使いすぎたと思ったら、眠る前に十分、アキレス腱のストレッチをしておきましょう。また、仰向けで重い掛け布団で寝ると、足首が伸びてふくらはぎの筋肉が緩み、こむら返りが起きやすくなります。そんなときは、**横向きで眠る**か、軽い掛け布団に替えてみましょう。こむら返りが慢性的に起こるようになったら、早めに医師に相談しましょう。

寝ているときはこむら返りになりやすい



来月の CPAP 外来は**第 2 木曜日**の 10 月 12 日 (Dr 栗林)、**第 4 木曜日**の 10 月 26 日 (Dr 栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAP は重症睡眠時無呼吸症候群に対する治療器です】

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

