

朝方、足先やふくらはぎがつって目が覚めたという経験をされた方は多いかと思いますが。私の外来にも「急に足がつって痛くて目が覚めたのです。何かの病気でしょうか」と真剣な顔つきで来られる患者さんがおられます。しかし、その時点ではすでに治っているで症状はありません。血液検査を行っても確かな証拠がないのが普通です。



### ● 東洋医学的未病

さて、ここでおさらいをしておきましょう。

「自覚症状はないが、検査で異常がある」のは西洋医学的未病です。「自覚症状はあるが、検査をしても異常が見られない」のは東洋医学的未病です。今回の足のつれは、これは自覚症状があるけれど、検査ではチェックすることはできません。これを東洋医学的未病なのです。

この足のつれ、実は原因はハッキリしておりません。しかし、「寝ている間に足が布団からはみ出して冷えていた」「中高年になって運動をせず、足の筋肉が衰えてきた」「急に長く歩いて筋肉を使いすぎた翌日」、この3つの要素が重なると、発症しやすくなる傾向があります。

### ● つりにくくする方法

まず、寝る前には、太ももやふくらはぎなどを拳でポンポンと叩いてマッサージをして、血行をよくしておくことです。ネグリジェではなく、足先まで暖かいパジャマを着用する。こうすることで足のつれの半分は生じにくくなります。

また、東洋医学的未病には漢方薬がよく効きます。その漢方薬とは「芍薬甘草湯しやくやくかんぞうとう」です。漢方薬にしては意外と即効性がありますので、よくつる方は寝る前に飲んでおかれるといいでしょう。

### ● 怖い足のつれ

しかし、足のつれは怖い病気の前触れだったり、症状である場合もあります。足のつれが芍薬甘草湯で治らない場合、次のような病気も考えられますので、お医者さんに相談してください。

- ① 低カルシウム血症
- ② ビタミンやミネラル異常
- ③ ASO(閉塞性動脈硬化症)
- ④ 全身こむら返り病

### ● 歩くと痛い足のつれ

足のつれは検査ではわからないと書きましたが、検査でわかる足のつれがあります。副甲状腺の異常でカルシウムが不足すると筋肉が引きつれやすくなります。この場合、手の指までつてしまうことがあります。また、ビタミンの不足(とくにビタミンB<sub>12</sub>)やミネラルの異常の場合もつれやすくなります。

また、足先が冷たく、足の脈はちが触れない場合、閉塞性動脈硬化症の初期症状として足がつることがあります。この場合、しばらく歩くとふくらはぎが痛くなり、歩けなくなって、しばらく立ち止まるとまた歩けるという症状も伴ってきます。これを間欠性跛行はこといいます。これを調べるにはABIという生理機能検査が有力です。検査の方法は手先、足先に特殊なセンサーを巻き付け、心臓から出る脈の伝わる速度と振幅の大きさ、それに血圧を測定することで、動脈の硬さや詰まりがわかる優れものです。痛くはありません。よくいわれる血管年齢というものこれでわかります。

閉塞性動脈硬化症は、喫煙の習慣や糖尿病があると悪化します。発見が遅いと足指の血流が滞り変色したり潰瘍ができたりしてしまいます。

最後に、全身こむら返り病というのは、特殊な体質の方が暑い日中、運動したり肉体労働をして体温が上がりすぎた時に生じます。全身の筋肉が所構わず収縮し、進めば痙攣や意識障害も伴う場合があります。もうこの状態は未病とはいえません。救急車が必要です。

\*足の脈は足背動脈(スニーカーの紐を結ぶあたり)でとることができます。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見える病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。