



福島医大ふくしま子ども・
女性医療支援センター特任教授
神保 正利氏

妊娠中のこむら返り

今回は妊娠中のこむら返り(足のつり)についてお話します。妊娠中、特に妊娠中期以降は足がつりやすくなります。主にふくらはぎが突然強い痛みを伴ってけいれんする現象で寝ている時や起きた直後に生じることが多く、妊婦さんの約半数が経験します。ふくらはぎをさす古語が「こむら返り」であるため、こむら返りと呼ばれるています。原因はよくわかっていませんが、お腹が大きくなって足への負担が増えることによる筋肉の疲労、増大した子宮によって足の方から心臓に戻る血管の圧迫による足の血流の悪化、妊娠に伴う女性ホルモン(プロゲステロン)の増加が関係していると考えられています。妊娠中期以降に体重が急激に増加して足への負担がさらに増え、運動不足によって足の血液の流れが悪くなると考えられています。他、カルシウム、マグネシウム、ビタミンの不足が関与しているという説もあります。

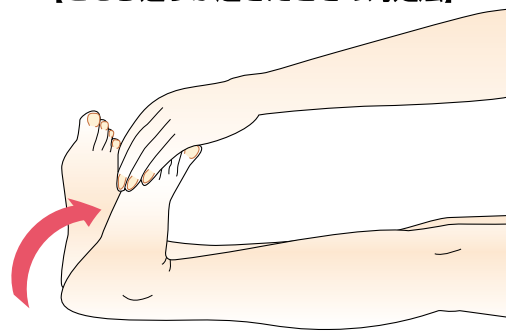
れが悪くなるとさらに足がつりやすくなる傾向があります。こむら返りが起きたら【図】のように、膝を伸ばしてつま先を手で持ってゆっくり顔の方に曲げてふくらはぎを伸ばしていきます。

予防には【表】にあるように、足の血行の促進、足に負担をかけないための対策、カルシウム、マグネシウム、ビタミンの摂取などが挙げられます。

今回には妊娠中のこむら返り(足のつり)についてお話します。妊娠中、特に妊娠中期以降は足がつりやすくなります。主にふくらはぎが突然強い痛みを伴ってけいれんする現象で寝ている時や起きた直後に生じることが多く、妊婦さんの約半数

足の血行促進で予防

【こむら返りが起きたときの対処法】



【妊娠中のこむら返りに対する予防策】

- 足の筋肉の血液の流れをよくする
適度な運動、ストレッチ、マッサージ、足浴、弾性ストッキング装着
- 足の筋肉への負担を減らす
適切な体重管理、長時間の立ち仕事等を避ける
- 疲れをためないようにする
十分な睡眠、休息
- カルシウム、マグネシウム、ビタミンの摂取
カルシウム(筋肉の興奮を抑える)
＝乳製品、小魚、大豆、海藻、緑黄色野菜など
マグネシウム(不足するとけいれん)
＝海藻類、魚介類、豆類、野菜類など
ビタミンB1(疲労回復)＝豚肉、豆類、レバーなど
ビタミンD(カルシウムのはたらきを調整)＝魚介類、キノコ類など

こむら返りはお母さんや赤ちゃんには影響はありません。しかし妊娠前から足がよくつっていた場合には血管や神経、筋肉の病気がかかっていることがありますので注意が必要です。また、症状がひどくて困る場合にも医師に相談してください。

次回(7月20日)掲載