

こむら返り  
と糖尿病



糖尿病で治療中ですが、夜間にふくらはぎがよくつります。糖尿病と関係があるのでしょうか？



下肢、特にふくらはぎがつるのは、医学的には「こむら返り」といわれている。さまざまな原因が考えられます。筋の収縮弛緩（しかん）に関与するカルシウムやマグネシウム、ミネラルなどのバランスが崩れる、脱水傾向、末梢（まっしょう）の神経障害、血管障害などで筋肉への血流不良があるなどです。糖尿病では末梢の神経障害を伴いやすく、血管障害を合併している人も少なくありません。また、高血糖でミネラルな



どの代謝のバランスも崩しやすく、多尿のため夜間は脱水傾向になりがちです。そのため、糖尿病の人は一般の人より筋けいれんを高頻度に起こすことが知られており、日中に起こることもあります。予防法は、血糖状態を良くすることで、偏った食事を避け、運動をするなど生活習慣の改善が重要です。漢方薬など薬物療法も有効ですので、日常生活に支障がある場合は主治医と相談してください。



高知高須病院  
糖尿病内科部長 末廣 正さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377〈糖尿病内科〉