

ふくらはぎの編

最近、ふくらはぎが注目されているのをご存じだろうか。もしも時折、痛みを感じているなら、スポーツによる筋肉痛以外の原因を疑ってみよう。第二の心臓と呼ばれる部位だけに、自分の手でマッサージするだけで全身の血流改善も期待できそうだ。

「ふくらはぎが痛い」といって、ふくらはぎが痛んだ経験は誰にでもあるはず。足の専門外来を設ける、お茶の水整形外科・院長の銅治英雄医師は話す。

「筋肉痛は、運動をして数時間後から翌日にかけて痛みが出てきて、経験的に放っておいてもそのうち良くなる」とわかります。注意が必要なのは運動直後、ひ

「ねったとか伸ばしたとか、負担がかかる動作を機に痛みや腫れが出てきた場合。いわゆる『肉離れ』で、筋肉が断裂していたり骨折していたりする可能性があり、治療が必要です」

だが、ふくらはぎ痛を訴えて受診する患者に多いのが、原因が思い当たらないケースだ。「こうした場合、『腰』に由来していること

「ふくらはぎは腫れておらず、押して痛む場所もない。超音波検査でも筋肉に異常は見つからない。そこで、これは腰からきているんじゃないか」と考えました(銅治医師)

ために、久保さんに腰を反らす体操(イラスト参照)を10回ほどやってみたら、その場で痛みが軽くなった。銅治医師は続ける。

「腰の神経は足先につながるついでに、何らかの原因で腰の神経が圧迫されていると、腰からの神経痛としてふくらはぎに痛みが出る場合があります。腰を反らす、あるいはかがむ動作で痛みが和らいだときは、腰からの神経痛によるかと考えていい」

反らすかがむの体操が有効

久保さんは自宅でも腰を反らす体操を続けるところ、1週間後には痛みが3割くらいまで減り、3週間ほどではなくなりました。

最近増えている市民ランナーのふくらはぎ痛も、腰からきていることが多いという。その場合も体操が有

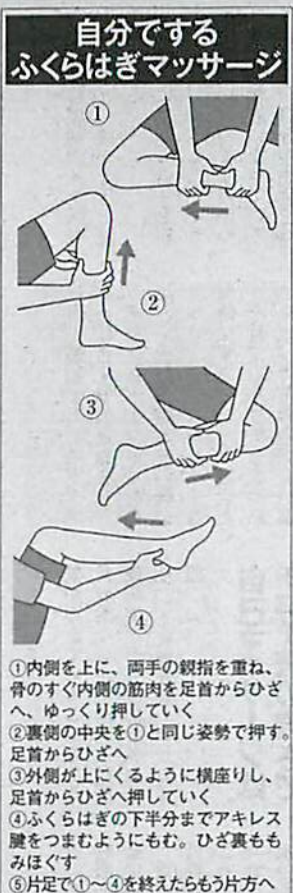
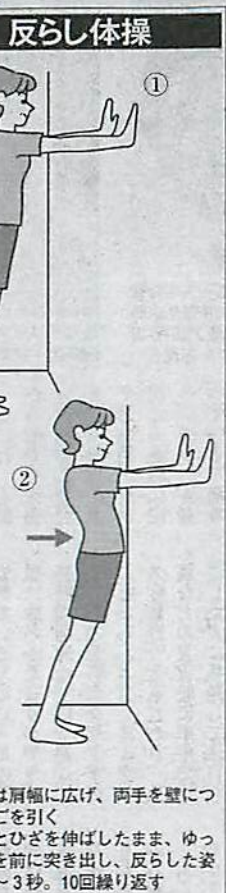


お茶の水整形外科の銅治英雄院長

痛みの原因は腰を疑え!

こむら返りに生活見直しを

自分の手でももみ、血流改善



どの年代にも起きるが、とりわけ50代以上の中高年齢で増えるという。「収縮は長くても数分程度ですが、つた後しばらく不快感が残ります。毎日のようにこむら返りを繰り返す人も多い。寝ているときにも起こるので、『また襲われるんじゃないか』という恐怖心から睡眠障害になってしまう人もいます(同)」。なぜ筋肉が異常収縮を起こすのだろうか。

「準備運動を十分せずにスポーツしたときの筋肉疲労や、冷たい水に入ったときの温度差で起きることもありますが、大きな原因の一つは『ミネラルバランスの崩れ』です(同)」。通常、筋肉が収縮する際は細胞内に多く含まれるカリウムイオンと、血液中のナトリウムイオンが、それぞれ細胞外、細胞内へと移動する。

「血液中の水分が不足している、電解質のアンバランスがあったりすると、この移動がうまくいかず、筋肉が正常に収縮できなくなってしまうのです(同)」。例えばスポーツなどで多量の汗をかき、あるいは下痢をして脱水状態になる、もしくは妊娠中でカルシウムやマグネシウム不足が続いているといったとき、電解質のバランスが崩れ、神経や筋肉は興奮しやすくなる。夏場は汗と一緒にミネラル分も失いやすく、要注意だ。

また、糖尿病や肝硬変、関節炎、腰椎の病気などの人は、こむら返りを起こし

やすい。降圧剤やインスリン注射など、薬が原因と見られている。

「慢性的にこむら返りを起こす人は、こうしたいくつかの原因によって筋肉がつかりやすい状態になっている。予防には、自分の生活を見直し、思い当たる部分を解消することが大事です」

(同)

食生活が乱れがちな人は野菜や果物、海藻類、牛乳、小魚などをバランスよく食べて、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどの電



ふくらはぎマッサージの鍼灸師・横孝子さん



東京慈恵会医科大学血管外科教授・大木隆生医師(写真左ページ)の撮影(写真右ページ)

解質を補給する。スポーツ前には必ず準備運動をし、こまめにスポーツドリンクなどを飲む。寝る前の軽いマッサージやストレッチも習慣にするといい。また、それでも起きてしまったときは、片方の手で痛い部分をさすり、もう片方では足のつま先をゆっくり顔のほうへ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばすと収縮が治まりやすい。

なお、漢方薬の「芍薬甘草湯」は即効性があり、収縮と痛みを和らげてくれる。習慣化している人は、お守り代わりに持ち歩くといいだろう。

足には、心臓から酸素や栄養分を運ぶ「動脈」と、二酸化炭素や老廃物を運び出して心臓に戻す「静脈」が通っている。痛みやむくみなどの症状が、こうした「血管」の病

気からきていることもある。代表的なのが「閉塞性動脈硬化症」や「深部静脈血栓症」「下肢静脈瘤(コラム参照)」だ。

自己マッサージは、自己マッサージの強さで

閉塞性動脈硬化症は、主に下腹部の奥、あるいは太ももの動脈が硬くなって詰まり、下肢に血液が流れにくくなる病気。歩行時にふくらはぎに痛みやコリを感じるものの休むとまた歩けるようになったり、こむら返りを繰り返したりする。

一方、深部静脈血栓症は、姿勢でいるために、足の静脈に血のかたまりができる。長時間窮屈な空間で過ごす飛行機の乗客がなりやすいことから「エコノミークラス症候群」とも言われ、地震などの災害時に車中で過ごした人に多発して注目された。足にできた血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れると、血管をふさ

ぐ「肺塞栓症」を起こし、呼吸困難やショック状態で命にかかわる。

東京慈恵会医科大学血管外科教授の大木隆生医師はこうアドバイスする。

「できるだけ足を動かし、水分を多めにとって予防するようにしてください」

今ブームの「ふくらはぎマッサージ」は血流に着目した健康法だ。現在65万部突破の「長生きしたけりやふくらはぎをもみなさい」(アスコム刊)を書いた鍼灸師の横孝子さんはこう話す。「下半身には血液の70%が集まっているため、ふくらはぎをマッサージすると全身の血流が良くなります。血流が良くなれば不要なものはずっと外へ排出され、体温もアップする。ぐっすり眠れるようになり、体はもちろん、肌の調子もみるみる整ってきます」

ふくらはぎマッサージは1979年、外科医の故・石川洋一氏が考案した。脱水症状を起こした患者に水分などを補おうと点滴した

が、なかなか入っていかず、腕は温かいのに足が冷たいことに気づいた。硬くこわばったふくらはぎを重点的にもむと、患者の顔に赤みがさし、点滴が規則正しく落ちるようになった。そこで全身の血流改善を確信したという。

横さんは11年前、石川医師から直接マッサージ方法を伝授された。だが、当時はあまりにも簡単すぎて、「本当に効果があるんだらうか」と半信半疑だった。そこで、鍼灸治療に来ていた患者に試してみた。

「効果は歴然でした。みんな体調が良くなって、鍼灸に通ってくる回数が減ってしまったんです」

と、横さんは笑う。それ以来、鍼灸を指め、ふくらはぎマッサージの指導に力を注いでいるそうだ。

このマッサージの最大の特徴は、道具が必要なく、自分で簡単にできること。ふくらはぎの外側、内側、真ん中の3本のラインを指で押し、ひざ裏のコリコリ

下肢静脈瘤

日帰りレーザー治療も保険OK!

「下肢静脈瘤」に悩むA子さん(29)は、ひざ裏からふくらはぎにかけてポコポコとコブ状にふくらんだ血管が目立つ。

「見た目も気になりますが、かゆみやむくみ、頻繁なこむら返りなど、結構つらいんです」

全身の血液を心臓へ戻す静脈のうち、心臓から最も遠い足の静脈は、重力に逆らって血液を押し上げる。下方向への逆流は「弁」で食い止められているが、出産や加齢などが原因で破壊されてしまうことも。すると血流は滞り、コブのようにふくらみ、瘤になる。

患者の9割が女性。自然に治ることはなく、重症化すると皮膚が黒ずんだり、湿疹や潰瘍が起きたり。

A子さんは20年近く前から悩まされながらも、「命にかかわらない」と我慢して



レーザー治療をする大木医師

きた。だが、日帰りでレーザー治療が可能と知り、銀座七丁目クリニック(東京都中央区)を受診。統括顧問で東京慈恵会医科大学血管外科教授の大木隆生医師はこう話す。

「根治は血管をふさいで逆流を止める治療が必要ですが、瘤ができた静脈ごと引き抜く従来の手術では入院しなければならぬ。しかし局所麻酔でできる日帰りレーザー治療が登場し、2011年から保険適用となり(自己負担3割なら片足

5万円弱)、ハードルが格段に下がりました」

A子さんの治療を見学させてもらった。局所麻酔後、逆流を起こしている静脈内にレーザーを発する細い管を通し、内側から焼いてふさぐ。静脈をふさいでも、その分の血液はほかの静脈を流れるようになる。

一方、静脈瘤は残るため、2、3ほどの小さな切開創から一つひとつ取り除く。所要時間は長くて40分。出血はほとんどなく、小さい切開創は1カ月も経てばわからなくなるという。治療がなくなったA子さんは、コブがなくなったふくらはぎを眺め「足がとて軽く感じます」と満足そう。

「下肢静脈瘤は、命にかかわらなくてもQOL(生活の質)を下げる。我慢しないで、受診してください」

(大木医師)

した部分をもみほぐす(イラスト参照)。

「ラインは、かかとからひざに向かって押していくます。血液を心臓に戻すことをイメージし、おなかをへこませてゆっくり息を吐きながら、指でぐーっと押し。『ちよっと痛いけど気持ちいい』くらいの強さがベスト。体調によって不快に感じることがありますから、無理せず、さするくらいからスタートしてください。毎日続けることが大事です」(横さん)

記者もやってみましたが、手順が少ないですぐに覚えられる。両足で10分程度。お風呂上りなどに集中してやるのが理想的だが、なかなか時間が取れない人は、デスクで椅子に座ったままの姿勢で、片方の膝にもう片方の足のふくらはぎを押し当て、上にのせた足を下へ動かすことでマッサージしてもいい。

横さんによると、体調不良を訴える人のふくらはぎはフニャフニャで柔らかい。

逆に硬くガチガチ、パンパンに張っている。奥にコリや痛みがある、手のひらより冷たいなども、いい状態とは言えないという。

今、横さんが心配しているのは、子どもにもこういうふくらはぎが増えていくことだ。かつて都内の小学校で、6年生とその保護者を対象に講習会をしたとき、こんな経験をした。

「12歳前後なら健康状態はそんなに悪くないのではと思いきや、6、7割の児童が何らかの不調を感じていました。そして、ふくらはぎの状態も良くない。子どもたち同士、あるいは親子で、互いのふくらはぎをマッサージしてもらったところ、『痛い痛い』の大合唱で、大いに盛り上がりました」

(同)

子どもたちはゲームや受験勉強などで、あまり外を走り回らなくなっている。たまには親子で会話しながら、マッサージしてみるのがいいのではないだろうか。

ライター・熊谷わか