

移植後の足のつり

足のつり（こむらがり）とは、筋肉が急にけいれんを起こし収縮することで、激しい痛みが出る症状のことです。

【原因】

- 脱水や電解質異常（マグネシウムやカルシウム）
- 筋肉の疲労や筋力の低下
- 免疫抑制剤の影響
- 栄養不良、睡眠不足



【具体的な対処方法】

- 筋力が衰えることで、起こりやすいとも言われているので適度な運動をしましょう。
- 「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスのよい食事を摂取し、睡眠をしっかりととりましょう。
- 水分補給に注意し、疲労を感じたときなどは寝る前に電解質が整ったスポーツドリンクを摂取すると予防できるとも言われています。
- 疲労を感じたときなどは特に、ストレッチやマッサージを行い筋肉をほぐしましょう。
- 血液の循環が悪くなると起こりやすいともいわれているので、レッグウォーマーなどで足首を温めることもお勧めです。
- 痛みが強い場合などは、芍薬甘草湯（シャクヤクカンゾウトウ・ツムラ68番®）という漢方薬もお勧めです。
⇒担当医の先生に相談しましょう。



* 「芍薬」と「甘草」の2種類の生薬の相互的な働きで筋肉組織細胞のイオンバランスを正常にし、筋肉の過剰な収縮を抑える効果があります。

* 芍薬甘草湯の飲み方：足がつったときに内服する、
足がつりそうなときに予防的に内服する
（よく歩いた日の寝る前など）

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日

