

足のごむら返り

Q4 透析終了近くなるといつも足がつり（ごむら返り）、透析が恐ろしくてたまりません。また、朝方、布団の中で伸びをした時に起こることもあります。その時の対処法と予防法について教えてください。

A4 「ごむら返り」の原因は、水分と塩分が足りなくなった時に、末梢神経が興奮し、筋肉が異常収縮を起こすため、とされています。透析前の体重の増え方が多く、短い時間で水を引かなければいけない（時間当たりの除水量が多い）時に起こりやすいのです。また、ドライウエイト（基礎体重）がきつことも考えられます。

足がつった時の対処法は、皆さんもすでによくご存じとは思いますが、ふくらはぎの筋肉を伸ばすために、足先を90度以上、前方に曲げることです。また、膨れ上がった部位を保護しながらマッサージをして、ほぐすようにすると良いでしょう。それでも治まらない時には、生理食塩水100～200mlか、10%塩化ナトリウム20mlを透析回路に注入すると即効性があります。

よく起こる場合には、予想される1時間ほど前に芍薬甘草湯しやくやくかんぞうとう（2.5g）を服用してみましょ

う。また、次回の透析からは主治医にドライウエイトを検討してもらい、透析条件を緩めてもらうのも良いでしょう。ご自分でできることとしては、次の透析までの間に、体重の5%（体重60kgの人なら3.0kg）以上体重を増やさないように気を付けてください。

さらに、一般に睡眠中には一晩で200mlほどの水分が体から発散するため、早朝、血液が酸性に傾き、目覚めた時にごむら返りを起こしやすいのです。起きる時に気を付けて体をほぐすのはもちろんですが、睡眠前に少量の「酢」を飲んでみるのも有効かも知れません。痛風予防薬のウラリット[®]-Uを1袋（1.0g）飲むのも良いのですが、カリウムの高い透析患者さんには不向きです。

主治医とご相談のうえ、いろいろ試して、ご自分に合った方法を見つけてください。

（上田峻弘／信和会 石川泌尿器科・医師）