

今日のストレス

明日の病気

Mさん(35)は恋をした。相手は得意先の派遣社員。傍から見れば大笑いの恋心も当人は真剣だ。しかし、その真剣さが裏目に出て、どういっわけだか「こむら返り」を引き起こしているという。

協力者を通じて仕入れた情報によると、彼女には現在、恋人はなく、「誰かいたら紹介してあげたい」とまで言っているという。それとなくMさんの印象を訊ねると、「楽しんで優れそうな人」と、好意的に受け止められていることも判明した。

しかし、すぐにアタックで

こむら返り



イラスト・メソポ田宮文明

きない事情も明らかになつた。好みの男性を問う質問に、彼女は「デブ以外」と即答したのだ。

「好みの男性はデブ以外」の答えに ジョギング開始するも毎回足が痙攣

自他ともに認めるデブのMさんは急ぎよ、ジョギングを始めた。今年のクリスマスマスを彼女と一緒に過ごすという目標がある彼には時間がない。だから急いで走る。

しかし、突然の運動に彼の体が反旗を翻した。特にふくらはぎの反発は大きく、走るたびにほぼ「こむら返り」を引き起こす。涙を流してうずくまり、それでも懲りずに翌日も走って、やはり脚がつっては涙を流す。痩せるためというよりは、脚を痙攣(けいれん)させて泣くのが趣味の人みたいだ。

そんな彼の症状を、東京・板橋区にある常盤台らいおん整形外科の小崎直人院長が分析する。

「こむら返りは医学的に『有痛性筋痙攣』とよび、糖尿病や肝障害などの病気が関係することがある一方で、健康な人におきる痙攣もある。発症機序(メカニズム)ははっきりしないが、運動中におきるこむら返りにはストレスが関与しているケースが見受けられます」

不足の人が突然ドタドタと走り出せば、ふくらはぎはなぐたつて痙攣のひともしたくなるというものだ。

「脚がつった時は、足首を頭のほうにゆっくり反らせてふくらはぎの筋肉をストレッチすると治まります。予防法としては、十分なウォーミングアップと芍薬甘草湯の服用が効果的。ただし、程度がひどいと肉離れを起こす危険性もあるので無理は禁物」(小崎医師)

肉の切れ目が縁の切れ目にならないければいいけれど…。(長田昭二)