



痙攣とは、自分で意図しないのに発作的に、体全体や体の一部に強い筋肉の収縮がおこりこわばってしまうことです。

すこしイメージが付きにくいかもしれませんが、よく激しい運動などをしたとき、「足がつる」ということがあります。これは皆さん時々経験したことがあると思います。これに似た状態とイメージしてみてください。

何もしていないのに、急に片足だけが突っ張ってしまった、片方の腕が突っ張ってしまった、または、体全部が突っ張ってしまった。こんな感じをイメージしてください。

痙攣には脳の病気によって起きる「てんかん性」のものと、「乱れた体液バランス」によるものに分かれます

足がつったというのは、体液のバランス、特にミネラルのバランスが乱れる痙攣です。60歳以上の方には夜寝ているときに足がつる、いわゆるこむら返りというものを経験された方がいらっしゃると思います。若い健康な方ですと余分なミネラルは尿や汗から体の外に出て、ちょうどいい範囲内に収まっています。ところが、睡眠中は汗をかいて脱水になりミネラルのバランスが崩れ、そこに冷房で足が冷え血行が悪くなった時、ちょっとした寝返りの刺激で筋肉が突っ張ってしまうことがあります。

では、同じような全身で起きたらどうなるでしょう。手も足もお腹も胸も痙攣したら大変です。特に気を付けなくてはいけないのは、熱中症による痙攣です。暑い日に、長時間の運動や作業をし続けていると汗をたくさんかいて脱水になると、体液のミネラルのバランスが崩れます。汗をかく前に、のどが渇く前にこまめに水分、ミネラルの補充には塩飴、そして果物接種、特にバナナがいいでしょう。

では次に、脳の病気によっておきる「てんかん性」の痙攣についてです。もともとてんかんの病気があるてんかんの痙攣は次の機会にしましょう。今回注意するのは、大人になって急に出てきた痙攣です。特に激しい運動や、多くの汗をかいたわけでもないのに、片方の手や足が突っ張ったように痙攣をおこす。これは、脳の一部に何か病気が隠れている可能性があります。例えば脳腫瘍、だんだん大きくなって脳の圧迫、脳への刺激がよくなり、痙攣をおこして初めて見つかるということがあります。これは良性腫瘍ほど多くなりますので、大きくならないうちに発見し治療方針を決めることが必要です。または、先天的な血管の塊、海綿状血管腫、脳動静脈奇形などという病気があります。痙攣を繰り返すうちに薬でも治りにくくなり、全身の痙攣に発展してしまうことがあります。早めに診断をつけて治療方針を決めることが必要です。これらの病気の発見には脳CTやMRIが優れています。脳専門の医師がその画像を判読しますので相談してみましよう。

脳に起因する痙攣は、原因となる病気の如何にかかわらず、まず止めなくてはなりません。長く続けると、痙攣重責と言って脳にダメージを与えることとなります。救急要請を遠慮することはありません。