

透析中によく足がつり、いわゆる「こむらがえり」が起こります。この理由と対策を教えてください。

透析中の手や足のいわゆる「こむらがえり」の原因は、一番頻度の高いのは、急速かつ過剰な除水により、過度の脱水状態で筋肉の細胞が異常に収縮する場合です。その他の原因としては、筋肉の亢奮性が高まる状態、即ち酸・塩基平衡の急激な変化、カルシウム・イオンの不足、低ナトリウム血症等が挙げられます。

対処はどうするの

対症療法としての「筋の伸展を促す」「マッサージする」「患部の保温・保湿」などの他に、

- 1) 過度の除水の影響があれば、血圧低下を伴っている場合が多いので、生食 100～400ml を急速に補液します。
- 2) 戻しの方法筋肉の引きつりが強い場合は、カルシウム注射(グルコン酸カルシウム<カルチコール=心臓が止まることがありますので、あまり使わない方が良いでしょう)。副作用として血清カルシウムが上昇します。
- 3) 10%生理食塩水 20ml あるいは 50%ブドウ糖 20ml を急速静注する。
- 4) 芍薬甘草湯の内服:透析開始時あるいは定期的に服用すると筋けいれんを予防できることがある。
- 5) ベラパミル(ワソラン)の内服が、就寝中の筋けいれんに有効であるとする報告がある。

対策・予防は

急激な血圧低下による筋組織への血流減少が最も大きな要因となっています。つまり、透析中に「こむらがえり」をはじめとする筋痙攣が頻繁に起こる場合には、**過剰に水分を摂りすぎ**ていないか水分管理を見直すとともに、ドライウェイトの再検討など血圧低下を予防することが最も重要である。

また、透析中に下肢を保温することは、下肢筋肉の血流維持し、けいれんの発生を抑制できる可能性がある。あるいは、透析中適宜下肢筋肉のストレッチ運動を行い、血流改善を試みると有効と考えられる。

**インフルエンザの季節
になってきました。
予防接種を受けましょ
う。**