

健康生活情報ナビ

こむらがえり

突然、足がつり激痛に襲われる「こむらがえり」は多くの方が経験します。特に中年以降の方は寝ているときに起こるケースが多くあります。

こむら(腓)とは、ふくらはぎのことです。ふくらはぎがつることが多いため、この名前が付いています。足の他の部位がつかるときも、こ

足の筋肉が痙攣起こす

血行不良、運動不足なども原因

呼ばれます。足の指や裏がつる場合も多くあります。

「つる」とは漢字で「攣る」と書き、痙攣(けいれん)の「攣」の字と同じです。こむら返りが起きているとき、その部位の筋肉は字の如く痙攣を起こしているのです。

身体は筋肉が伸びたり、縮んだりすることで、様々な動作をすることができます。その筋肉の収縮は、脳によってコントロールされています。脳からの命令を筋肉に伝える

のは神経の役目ですが、この神経から筋肉への伝達時に異常が起こると、筋肉の動きが制御できなくなる状態、即ち痙攣が起こるのです。

神経伝達の異常は、冷え、運動不足、血行不良、脱水症、薬熱中症、激しい運動などが原因となつて起こりやすくなります。特に寒い冬の季節は血行不良が起きやすいので冷え性の方は注意が必要です。予防としては血行をよくすることで、シルクの混じった薄くて温かい靴下やレッグウォーマーを着用するのもお勧めです。普段の予防法としては規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動、ミネラルの入った水分の補給な

ども大切です。

こむらがえりはほとんどの場合、一過性で症状は10分程度で治まります。その間は無理なマッサージはせず、楽な体勢をとってください。

あまり頻繁に起こる場合は、内服薬もあるので、かかりつけの医師にご相談ください。肝硬変や心不全、糖尿病、脊柱管狭窄症などの重大な病気が原因として隠れていることもありますので、早目に受診するのがよいでしょう。

(1面からつづき)

作用は稀です。必要以上に怖がる必要はありません。ただし、発症してしまつたと、致命的になつてしまうことがあります。投与される際には、しっかりと説明を受けて、いつもと調子が違うな、と感じたらすぐに受診することです。その際は、必ず「免疫チェックポイント阻害薬を使つています」あるいは「使つたことがあります」と、医療機関に申し出てください。

阻害薬のお値段

免疫チェックポイント阻害薬のお値段ですが、みなさんはいくらくらいだと思いでしょうか。ニボルマブは2014年に悪性黒色腫の薬として初めて出た時、1回の投与が17

0万円くらいでした。それが、2017年に肺がんにも使えるようになったことで適応範囲が広がり、80万円程度となりました。現在はもっと下がつて40万円くらいです。

今年5月には新しい抗がん剤CAR-T細胞療法薬が薬価収載されました。CAR-T細胞療法とは、患者さんから採取したT細胞の遺伝子を改変することで、ある標的(CD19)を持つがん細胞への攻撃性を高め、患者さんの体内に再び戻す治療法です。この薬のすごいところは、1回の投与で効果が期待できることです。治験のデータでは、50%

80%で効果が出ています。この治療法が適応するのは、一部の白血病と、一部のリンパ

や呼吸、嚥下といったお口を使った作業は、口腔周囲筋をバランスよく働かせる必要があります。しかし、中にはお口の片方だけで食物を噛んでいたり、十分な咀嚼を行っていないかたたり、噛むときに力



よく聞く言葉

MFT(口腔筋機能療法)は、お口の健康に悪影響を与える癖を矯正しながら、顔の筋肉をバランスよく使い、同時に筋力アップを行っていく治療法です。

歯並びに異常をもたらす原因のひとつは、お顔の筋肉(口腔周囲筋)のバランスの崩れと、お口に関するいくつかの悪い癖です。咀嚼(そしゃく)

腫のみです。問題点もあります。①この施設でも受けられる治療法ではない②今のところ使用は一部の血液がんのみに限られる③重い副作用が現れるなどです。それに何といつても値段が高い。薬価は3349万3407円です。3割負担の高齢者ですと約1000万円。さらに69歳以下で高額療養費制度の適用で自己負担額は40万円程度になるそうです。

もしも抗がん剤治療を受けなければならなくなつたときは、主治医や医療スタッフと治療法について、しっかりと相談した上で選択してください。がん治療の基本は何と言つても「早期発見・早期治療」です。ぜひ当院の検診を活用してください。

唾を飲み込むとき、舌の先端は前歯の根元よりやや上の部分に付いているのが正しい状態です。舌が上方へ動かず、舌の先端が前歯を押ししまつていようなら正しい状態とはいえません。

MFTでは、口腔周囲筋やお口の癖といった点に問題がないかを見つけたし、問題があれば適切なトレーニングを実施し、バランスのよい筋肉の使い方や悪癖の矯正を行っていきます。