

虹色通信

下肢つりのお話

戸田中央腎クリニック
ホームページはこちら



梅雨が明けて、うだるような暑さが続く毎日ですがいかがお過ごしでしょうか？
今年は梅雨の時期でも気温があがり、全国的に猛暑になっています。暑い日は我慢せずにエアコンを使用し涼しい場所でお過ごしください。
また、脱水には注意し適切な水分管理を行うことが大切です。
今号は『下肢つり』のお話です。

知ってますか？



透析中に下肢つりを経験している方は多いのではないのでしょうか？

では何故下肢つりは起きるのでしょうか？

下肢がつるなどの筋痙攣は透析治療に伴う合併症の1つで、透析中から終盤にかけて症状が現れることが多いです。

原因としては、体重の増加に伴い総除水量が多くなるため、除水速度が速くなってしまいます。除水量が多いとその分急激に除水を行うため、血圧低下が起こりやすく筋肉への血流が悪くなります。また、L-カルニチン（筋肉を動かすエネルギーを作る為の物質）の不足、血清カルシウムの低下や運動不足などが挙げられます。

予防と対処法

下肢の予防

- ①透析間の体重増加を抑える
- ②日頃からの塩分に気をつける
- ③体を急に動かさないようにする
- ④下肢の運動を行う



足がつったときの対処法

- ①温罨法
- ②つっている足をゆっくり伸展させる。
- ③薬剤投与（芍薬の内服や10%塩化ナトリウム液の注射など）
- ④足を下げる（ただし、透析中に足を下すと穿刺部の抜針やベッドからの転落のリスクがあるため行わない）

