

# 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。



知っていますか？

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）