

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。寒さも芯まで冷え込む季節になり、朝には吐く息も白く、冬の訪れを感じます。店頭では風邪薬の問い合わせも増え、ウイルスの気になる季節です。

さて、インフルエンザの予防接種は済みましたか？インフルエンザウイルスは感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。鼻やのどから体に入ったウイルスは1日～3日の潜伏期間を経て、のどや気管支、肺で急激に増殖します。予防接種を受けたからといって安心してはいけません。流行が予測されるワクチンが違えば感染してしまいます。手洗いうがいはもちろんの事、栄養に睡眠と生活習慣には気を付け、しっかり養生していきましょう。



今月のテーマは、

「痙攣(けいれん)」

です。

痙攣とは、**自分の意志とは関係なくあらわれる筋肉の動きの一つで、筋肉の収縮が続く状態**です。まぶたや顔の筋肉がピクピクと動いたり、てんかんの発作による全身の硬直などがありますが、足などの筋肉がつる状態も痙攣に含まれます。多くは脳や運動神経系の異常によって起こると考えられています。

【日常生活から考えられる原因】

●過度の運動による筋肉の疲労

筋肉は通常、神経の命令によって収縮します。しかし、運動のしすぎで筋肉が疲労すると、命令の伝達に関係している筋肉内のカルシウムやマグネシウムなどのバランスが乱れ、自分の意志とは関係なく突然筋肉が収縮します。足がつることをこむらがえりともいいますが、指や腕、背中や腹筋などにも起こることがあり痛みをともないます。

●パソコンなどによる目の酷使や睡眠不足

長時間のパソコン作業や睡眠不足などで目が疲れているときに、まぶたが一時的にピクピクと痙攣することがあります。目の周りの筋肉の疲労あるいは、末梢神経が筋肉のこりやむくみによって圧迫されることで痙攣が起きるのではないかと考えられています。一時的なもの場合は、目を休めたり、十分に睡眠をとることで治ります。



【痙攣を引き起こす疾患】

●眼瞼痙攣

目の周りを取り囲む眼輪筋が、ピクピクと痙攣を起こす疾患で、40～50歳代の女性に多く発症します。脳のまばたきをつかさどる部分の異常が原因といわれ、目の酷使、ストレス、ドライアイ、先天的な異常などが関係していると考えられています。以前にないまぶしさを感じたり、目がしょぼしょぼしたりまばたきが増えるなどの症状がみられ、重症化すると目が開けられないために物が見えなくなることもあります。

●痙性斜頸（けいせいしゃけい）

首の周囲の筋肉に異常な収縮が起こり、首が一定の方向に曲がった状態になる疾患です。脳から筋肉に異常な命令が伝えられることが原因で、ストレスや疲労が関係していると考えられています。初期に首の痛みや肩こりがあらわれ、頭が横に傾いたり、横を向いたり、前か後ろに倒れたり、肩が上がるなどの症状が起こります。同じ姿勢を取り続けるデスクワークの男性に多く発症します。

●片側顔面痙攣

顔の片方の目の周り、頬や口もとがピクピク痙攣する疾患です。目の下側から始まることが多く、進行すると一定時間目をつぶってしまったたり、顔が引きつってゆがむこともあります。顔の動きをつかさどる顔面神経が、主に動脈硬化によって蛇行した脳の血管によって圧迫されることで起こると考えられています。40～60歳代の女性に多くみられます。

●三叉神経痛

顔のこめかみから目、あご、頬と三本に枝分かれした三叉神経が支配する領域に起こる痛みを三叉神経痛といいます。多くは、脳に流れる血管がこめかみで神経に触れたり、神経を圧迫したりして起こります。目、あご、頬を中心に、突然ぴりぴりと痛みがあらわれます。その痛みが出る瞬間に顔の筋肉が一瞬収縮し、ピクッと動きます。鋭い痛みが間隔をおいて繰り返すたびに痙攣が起きるため、有痛性チックと呼ばれています。

●破傷風

土の中の破傷風菌に感染して発病する疾患です。傷から感染すると1～2週間ほどで、首筋がはる、口がこわばって食べ物が飲み込みづらくなる、舌がもつれるなどの症状があらわれます。さらに、筋肉が硬直し、体をのけぞらせる痙攣発作を繰り返して呼吸困難に陥り、死亡することもあります。錆びた刃物の切り傷や、細菌に汚染されたどぶ川のようなところでけがをしたときは破傷風感染の恐れがあるので、注意が必要です。

●てんかん

代表的な症状は大発作と呼ばれ、突然意識がなくなり、全身の筋肉が緊張して棒のようになり、続いて体が大きくふるえます。その後、全身の力が抜けて睡眠期に入り、多くは数分から数十分で目が覚めます。脳の神経細胞の伝達システムに一時的な異常が発生して引き起こされるといわれ、原因が不明なてんかんと、脳腫瘍や脳外傷、脳血管障害などの疾患が原因となる症候性てんかんがあります。



●妊娠高血圧症候群

妊娠中毒症と呼ばれていた疾患で、むくみ、高血圧、たんぱく尿が特徴です。妊娠後期に起こることが多く、胎児の発育障害や脳出血などを引き起こすことがあって、母子ともに危険な状態になる場合があります。重症の場合は、全身の痙攣発作と昏睡をともなうことがあります。発作の前ぶれとして目のちらつきや吐き気、頭痛、めまいなどがあらわれます。

●脳疾患（脳腫瘍、脳梗塞）

脳の組織に腫瘍ができると頭の一部に鈍痛や重さを感じ、嘔吐や手足の痙攣があらわれます。また、脳梗塞は脳の血管に血液の塊が詰まることによって脳の組織が破壊される疾患ですが、脳梗塞を起こしたことがある人が立ち上がって足を踏み出そうとするときに、足首や膝がガクガクふるえることがあります。

【日常生活でできる予防法】

●準備運動やマッサージを行い、ミネラルを補給する

急に運動を開始したときや、立ち仕事の場合には足がつりやすくなります。スポーツなどを始める前にはウォーミングアップをして筋肉を温め、終了後や帰宅後はマッサージ、ストレッチ、入浴などで筋肉の疲労を取り除きましょう。また、カルシウムの多い牛乳や緑黄色野菜、マグネシウムの多いアーモンドや大豆、貝類などを積極的にとりましょう。



●目を休め、室内の乾燥を防ぐ

長時間にわたって目を酷使するときは、1時間ごとに約15分は目を休めましょう。目の疲れをとるマッサージをしたり、蒸しタオルをまぶたにのせて目の周りの筋肉を温めると効果的です。また、目が乾燥しないように、加湿器などで室内の湿度を調節しましょう。

●ストレスを溜めない、生活習慣を見直す

痙攣の多くはストレスが引き金になったり、悪化の要因になったりすると考えられるため、趣味を見つけるなどストレスを上手に発散することが大切です。また、動脈硬化を防ぐことが片側顔面痙攣の予防に繋がります。脂っぽい食事を避ける適度な運動を習慣づけるなど、生活習慣を見直しましょう。

