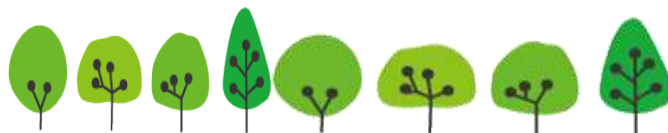


# いちりん通信

No.40

## 足がつって仕方がない



### 【症例報告】

渋谷区 B様 76歳 男性 ALS（筋委縮性側索硬化症） 週2回治療

BさんはALSからくる不随意収縮がひどく、ちょっとした動作や刺激で脚がすぐつってしまいます。ひどい時は数分に一度脚がギュッと締め付けられ、痛みにもがいておられました。筋弛緩薬などのお薬では何ともならない状態です。

### その1 強いマッサージはかえって悪化させる

Bさんは、筋肉のコントロールが効きません。ご自身で脚を動かすことはできますが、力を抜くことができないのです。だから、ちょっと体を動かした後は、歯を食いしばるような緊張状態が続きます。さらに酷いことには、通っていたリハビリ施設で「ただ強く揉むだけ」のマッサージを受け、痛みがかえって増大。疲労困憊になってしまうのでした。

### その2 原因は「過敏性」

私たちが治療チームに加わり、まず行ったことは「刺激量を最小限にすること」。なぜならBさんの状態は刺激に対する過敏性であり、筋反射の閾値（いきち／反応を引き起こすレベル）が低すぎるのです。治療では、筋肉のセンサーを司る腱紡錘（けんぼうすい）に軽度の刺激を重ね、過敏なセンサーを鈍化させていきました。

### その3 呼吸法や冷え対策、リハビリも大事

同時にBさんご自身でも呼吸法を覚えて頂き、動作をする時に食いしばらないような呼吸法を身に付けて頂きました。

さらに、誘発要因となっている「冷え」を改善するための鍼灸も行い、胃腸の機能向上も図りました。加えて、脚を生活動作の中で積極的に使うリハビリも支援。身体は、「使うこと」によって機能が改善することを実感して頂きました。

Bさんの脚のつれは、少しずつ良くなっています（F・K）

