

# 高齢者のこむら返り 原因

## ① 脱水・電解質異常（一番多い）

- ①軽い脱水（夏・夜間・利尿薬使用）高齢者は口渇なくとも脱水傾向
- ②Na↓・K↓・Mg↓（特にMg↓は見逃されがち）
- ③夕方以降の水分制限（夜間頻尿を避けるため）

## ② サルコペニア（水分・ストレッチ・冷え対策）

寝ている時・明け方に多い。  
寝がえりや足関節の急な伸展で誘発。  
筋量↓柔軟性低下

## ③ 薬剤性（かなり重要） よくある犯人「最近薬が増えた？」

### ① 高リスク

- ①ループ利尿薬（K↓・Mg↓脱水）／サイアザイド（K↓・Mg↓・Na↓）
- ②スタチン 筋障害・CK↑ 休薬・変更
- ③芍薬甘草湯 K↓ 頓用限定とする
- ④SGLT2阻害薬 体重低下・口渇・水分指導

### ② 中等度リスク

- ①β遮断薬 ビソプロロール 末梢循環低下による。
- ②Ca拮抗薬 アムロジピン 浮腫・循環低下
- ③ARB／ACE阻害薬 K↓
- ④抗うつ薬 SSRI Na↓

### ③ 低リスク～注意（単独ではまれ）

- ①睡眠薬 ソルピデム
- ②抗ヒスタミン薬
- ③抗コリン薬

## ④ 末梢循環障害

動脈硬化／冷え／下肢静脈うっ血

## ⑤ 神経障害（シビレ、痛み、左右差がヒント）

LSS／DM神経障害／末梢神経障害