

## 脚のケイレン (NRS) エンズン



青木 航洋

近頃、朝晩

冷えてきましたね。寒くな

ると朝方に脚がケイレンし

たりつることがあります。原因は様々ですが、血行障害、神経障害や筋肉疲労が主に考えられます。特に注意していただきたい状態は、脚が重く歩き出しにくいがそのうち歩けるようになる、休憩しないとそれ以上歩けない、または脚がだるくなりしびれてくるといった症状です。病気としては腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゆう

かんきょうさくしょう）や下肢閉塞性動脈硬化症（かしへいそくせいどうみやくこうかしょう）が考えられます。いずれも加齢によるもので、脊髄（せきずい）の通り道が狭くなった場合や動脈硬化により血管が細くなった状態です。多くは急に痛みが出る病気ではありませんが、気付かないうちに徐々に進行します。

最近こんな症状のある方や気になる方は、お近くの整形外科で相談されると安心ですね。