

02025 年 10 月 1 日 (季刊発行) 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分 28 番地 2 <http://www.bandoheart.jp>

こむら返りはなぜ起こる？

§ はじめに

2025 年 7 月 30 日にアメリカ大リーグの試合で、ドジャースの大谷翔平選手が殿部けいれんで降板したと報じられました。お尻の筋肉がつった状態になり、この試合の投手継続を断念していますが、大谷選手は翌日「昨日、今日と脱水気味だった」とコメントしていました。

こういった筋肉の「つる」症状は患者さんも良く訴えます。典型的な筋肉の「つり」がこむら返りです。今回の『藍色の風 第 110 号』ではこむら返りについてお知らせすることにしました。

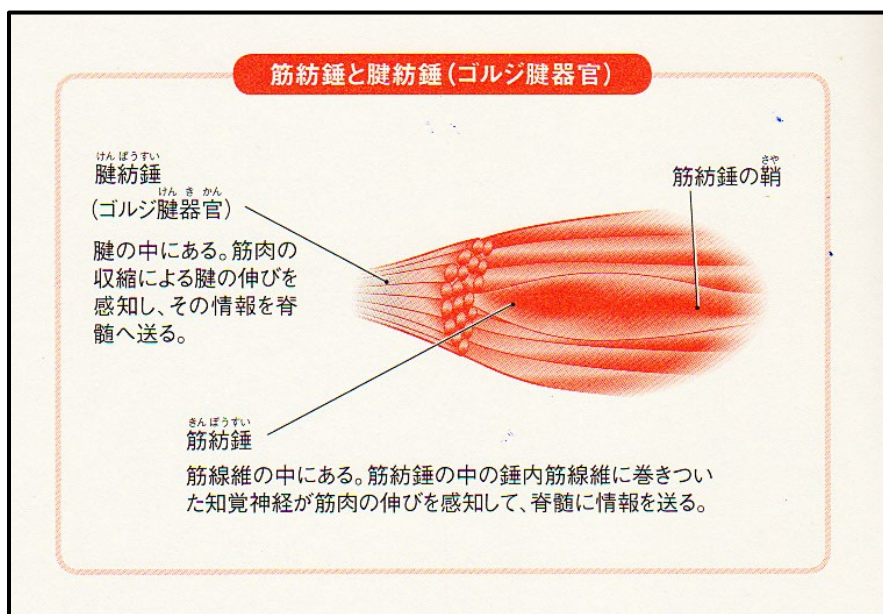
§ 筋肉が「つる」とはどんな状態をいうのでしょうか？

筋肉が急に収縮して硬直し、自分の意志ではそれを改善させることができず、痛くて動かせなくなってしまう状態を「つる」と呼んでいます。私達は自由に歩いたり、周囲のものを手に取ったりして、自分の意志で筋肉を動かしています。しかし何らかの理由で自分の意志とは関係なく、筋肉が突然けいれんを起こして動かなくなることがあります。「つる」ということは筋肉がけいれんをおこして強く収縮したままになり、痛みを伴って動かせなくなる状態を言います。

我々の身体の中で特につりやすいのは下腿（ふくらはぎ）の腓腹筋です。昔はふくらはぎの腓腹筋を「こむら」と呼んでいたため、ふくらはぎがつった状態を「こむら返り」と呼ぶようになりました。「テニスをしていて、こむら返りが生じた」「水泳をしていて…」「山登りをしていて…」と、こむら返りを訴えられる方があります。最も多い訴えは睡眠中のこむら返りです。妊娠中に発生することもあり、加齢と共にこむら返りの頻度は増加しています。また、筋肉が自分の意志とは無関係にけいれんするのは腓腹筋だけではなく、足の土踏まず、首、太もも、足首、背中、腰等多くの部位でけいれんが生じることがあります。それではこういった筋肉がつってしまう仕組み、その予防策、治療方法等に関して今回の『藍色の風第 110 号』でお知らせします。

§ どうして無意識的に筋肉がつる、つまり、けいれんが発生するのでしょうか？

筋肉がけいれんする理由は、筋肉のセンサー異常が原因と考えられています。私達の身体の筋肉には、強い負荷がかかった時に、筋肉の損傷を防ぐシステムが備わっています。筋肉が極端に伸ばされたり、極端に収縮されたりしたときには、それに対してブレーキをかけるシステムがあるのです。その役目をしているのが、筋肉内に存在する筋紡錘と腱に存在する腱紡錘です。聞いたことあるでしょうか？右のイラストをご覧ください。



筋紡錘は筋肉の中の筋繊維に存在するセンサーで、筋肉が引き延ばされると、その長さや程度を感知し、脊髄に情報を送ります。そして筋肉が伸びすぎて切れてしまわないように「締め！」と命令を出します。こうして筋肉が伸びすぎて断裂しないようにしているのです。この反応を「伸張反射」と呼んでいます。

脚気があるかどうかを確かめるために、膝の下を右写真のような打診器でたたき検査があります。膝蓋腱という部分を打診器でたたくと、正常の人は足が跳ねあがります。これは打診器で膝蓋腱を叩くと、太ももの大腿四頭筋が打撃で引っ張られ瞬間的に伸ばされるため、それを防ごうとして筋紡錘が働き、太ももの前側の大腿四頭筋を収縮させるため、下腿が前にピンと跳ね上がるのです。これが筋紡錘の役目です。筋肉の伸びすぎを感知して筋肉を収縮させるのが筋紡錘の重要な役割なのです。

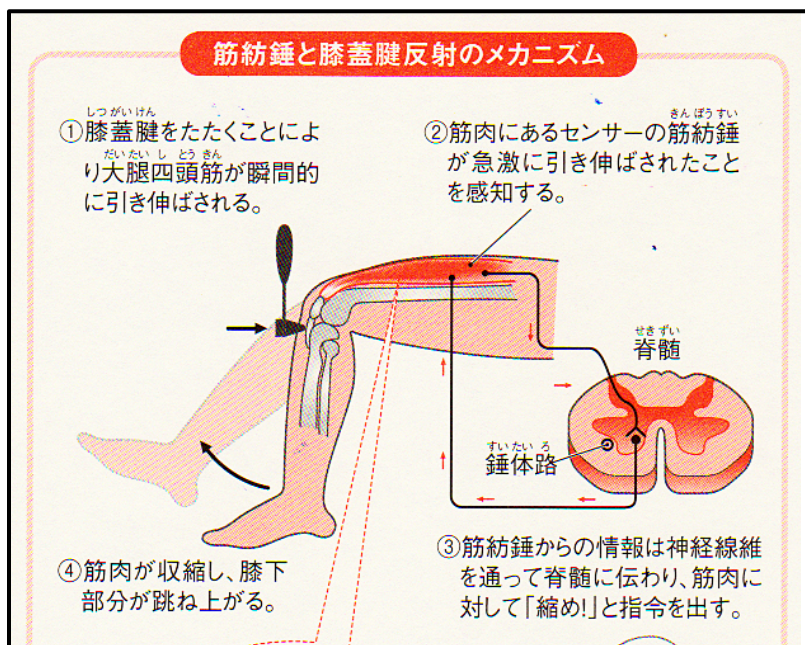
右下のイラストに筋紡錘と膝蓋腱反射のメカニズムに関するイラストを掲載しています。我々が気づいていないところで、こんな体の仕組みがあるのです。

それでは腱紡錘とはどのような役割をしているのでしょうか？腱紡錘の位置も前頁のイラストをご覧ください。腱紡錘は筋肉の端に続いている腱の中に存在しています。腱は筋肉のように自分で伸びたり、縮んだりすることはありません。筋肉が緊張して縮むと腱は伸ばされます。また筋肉が伸びると腱は逆に縮むことになります。

腱紡錘は「これ以上、筋肉や腱に負荷がかかると、筋肉や腱が断裂する」という状態を回避するために、筋肉を緩める指令を出しています。この反応を「自己抑制」と呼んでいます。筋肉がつる症状はこの腱紡錘の働きが低下することで、筋肉を調整するシステムのバランスが崩れ、筋肉が異常な収縮をしているにも拘らず、それを解除できなくなって発生してしまうのです。こういった仕組みを元に、こむら返りの仕組みを考えてみましょう。ふくらはぎの筋肉が緊張して縮むと、ふくらはぎの筋肉に連続しているアキレス腱はふくらはぎの筋肉に引っ張られて伸びてしまいます。そのときアキレス腱内に存在する腱紡錘はアキレス腱の伸び過ぎを防ぐために、腓腹筋にそれ以上縮むなと命令を出します。しかし、このとき何らかの事情で腱紡錘が働かなければ、腓腹筋を緩める指令が出ないため、腓腹筋が縮んだままの状態になってしまいます。この状態がこむら返りなのです。

§ 腱紡錘の働きが低下する理由はなんだろう？

それでは腱紡錘の働きが低下する理由は何かといえ、残念ながらその仕組みはまだ良くわかっていません。有力視されている原因の一つは「電解質異常」です。電解質とは水に溶けると陽イオンと陰イオンに分かれる物質の総称で、電気を流す物質のことです。電解質は水中では電気を帯びたイオンになり、そのことで電気を通すようになります。代表的な電解質が塩（NaCl）です。その他、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどがあります。神経の伝達や筋肉の収縮にはこれらの電解質が関係しています。代表的な電解質の役割を次ページのイラストで示しました。



その中でも筋肉の収縮にとって重要なのがマグネシウムです。マグネシウムはカリウムやカルシウムの働きを調整する重要な役割を担っていますが、残念ながら現代人はマグネシウムの摂取量が不足がちで、こむら返りの多くはマグネシウム不足がその原因と推測されています。さらには加齢や疲労、栄養不足、脱水、冷えなどでミネラルのバランスが崩れると、神経の伝達に支障が生じ、腱紡錘の働きも悪くなって筋肉の過剰な収縮をコントロールできず、痙攣を起こすのではないかと推測されています。

こむら返りが生じる状況として、ゴルフやテニス、登山などを挙げました。そのような時には汗をかくことが多く、汗をかくことで汗と一緒にミネラルが汗の中に排泄されてしまいます。通常は食生活などで自然に補われるのですが、前記のようなスポーツをしたときには、電解質の排出量が多く、バランスが崩れてしまうことがあります。また下痢が続いたときなどでも慢性的な脱水状態となり、排便とともに電解質も失われるため、電解質バランスが崩れることがあります。こういった状況になると腱紡錘の機能低下が生じ、筋肉の痙攣を誘発して筋肉の過剰な収縮、つまりこむら返りが生じることになるのです。

その他、利尿剤や利尿効果のある薬剤などを使用している時に、過剰な尿の排尿があると電解質のバランスが崩れて腱紡錘の機能低下が生じることがあり、こむら返りが発症しやすくなるので、注意が必要です。

§睡眠中にこむら返りが生じるのはなぜだろう？

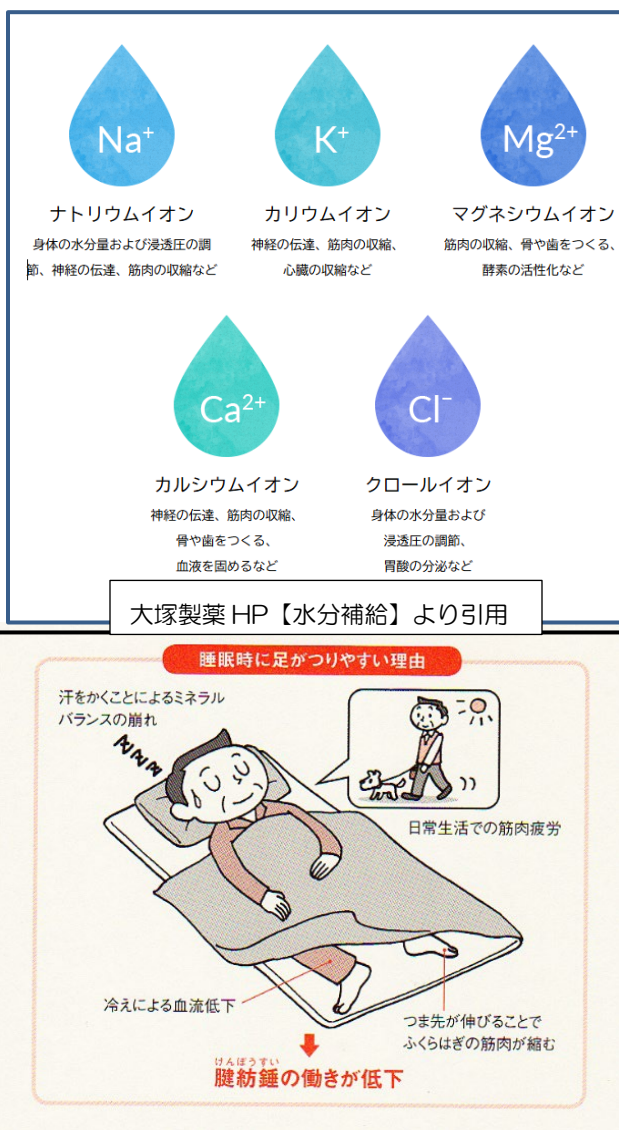
睡眠中にこむら返りが生じることが多く、その訴えは診療中によく耳にします。この原因も過労を含め電解質バランスの崩れや冷えが影響していると考えられています。

季節や冷暖房をかけた状態にもよりますが、睡眠中はコップ1～2杯の汗をかくといわれています。汗の量が多いと電解質のバランスが崩れて、こむら返りが生じるのではないかと推測されています。こむら返りの多い人は試しに就寝前にスポーツドリンクをコップ1/2～1杯程度飲んでみてもよいでしょう。しかしそのことで夜間頻尿になるようなら、止めた方がよいです。

また、日中に激しい運動をしていなくても、夜になると日常生活の疲れで筋肉疲労が生じている可能性があります。疲れた筋肉は通常緩むといわれていますが、寝ている時には布団の重みで足のつま先が下方に下がり、ふくらはぎの筋肉が少し縮んだ状態になっています。そのときに腱紡錘の機能が低下しているとちょっとしたきっかけで筋肉が異常な収縮を起こし、こむら返りになると推測されています。そして、寝ている時には足の温度が低下し、冷えることもこむら返りを誘発する一因になっていると考えられています。

§加齢に伴いこむら返りが増えるのはなぜだろう？

年を重ねるにつれ、ちょっとしたウォーキングや普段しなれない作業などでこむら返りが生じやすくなるようです。また睡眠時のこむら返りの頻度も増加しています。加齢と共にこのこむら



返りが多くなる原因は、足の筋肉量の減少や動脈硬化による血行不良などが考えられています。

足の筋肉量が減少すると、血液の循環が悪くなり、筋肉の新陳代謝が低下しがちです。また、食生活のバランスの崩れで、必要な電解質が十分摂取できず、気づかないうちに電解質バランスが崩れていることがあります。さらに加齢に伴う全身の動脈硬化や下肢動脈の狭窄や閉塞などでの血行不良による筋肉の冷え、各種疾患による神経障害や薬剤の副作用など、多くの原因が重なりやすく、そのことで軽い運動でもこむら返りが発生しやすくなります。特に運動していなくても、筋肉量が減少していることで、日常の労作で足に負担がかかりやすく、筋肉疲労が蓄積することで、睡眠時のこむら返りが増加しやすいと推測されています。

§ 足がつったときにはどうすればよいのか？

こむら返りが生じたときには慌てずに、筋肉をゆっくり伸ばすことで対処して下さい。自分のつま先をできるだけ体の方に引っ張って、腓腹筋とアキレス腱を伸ばすようにします。イラストのようにタオルでつま先を引っ張ったり、壁に足の裏を押し付けたりする方法もあります。また立っている時にこむら返りが発生した時にはイラストのように壁に両手をついて、こむら返りが生じた方の腓腹筋、アキレス腱をゆっくり伸ばしてみてもよいでしょう。最も大切なことは、慌てて筋肉を伸ばそうとしないことです。そのようにすると縮んだ筋繊維が断裂してしまうことがあるのです。ゆっくり伸ばすことが大切です。

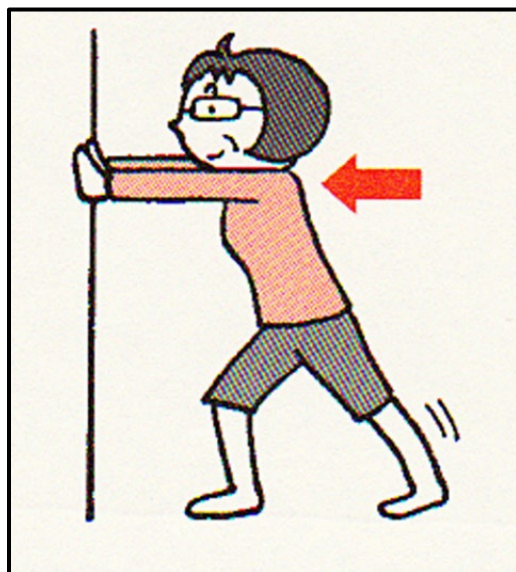
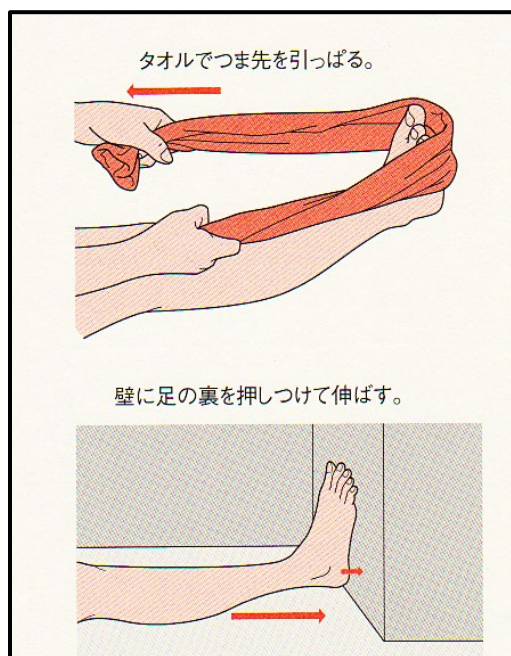
§ こむら返り対処法 その1 マグネシウムの摂取

食事療法のポイントは電解質バランスを整えることと水分補給です。「足の冷え」「電解質の乱れ」「脱水」の三要件はこむら返りの原因になると考えられています。食事療法はこの三点に留意して行うことになります。特に重要なのは電解質の乱れを防ぐことです。電解質の中で特に欠乏しやすいのは前記の通りマグネシウムで、マグネシウムが不足すると筋肉の痙攣が起こりやすくなることがわかっています。マグネシウムが多く含まれる食品は次ページのイラストの通りですが、生活習慣病がある方の場合には、無批判的にマグネシウムを含む食品を多食してはだめです。食生活において生活習慣病のコントロールを行いながら、その中で上手にマグネシウムを摂取することが大切です。適切なマグネシウムの摂取方法は管理栄養士との食事相談の際にお尋ね下さい。

§ こむら返り対処法 その2 マッサージ、ストレッチ等

食事療法の他にも、こむら返りを予防する手立てがあります。気軽にできて効果が期待できるのが、マッサージとストレッチです。次ページのイラストをご覧ください。筋肉

に過剰な負担を掛けない程度で、腓腹筋をほぐしたり、伸ばしたりすることで、こむら返りの発症予防効果が期待できます。こういったセルフケアにどんな効果があるかといえば①血行を改善する②筋肉に疲労をためない③筋肉を温める こういった効果がこむら返りの発症予防に効果的とされています。睡眠中にこむら返りが生じる人は寝る前にこういったセルフケアを行えば効果的なようです。お試しください。



§ こむら返り対処法 その3 芍薬甘草湯

薬物療法が効果的です。就寝中のこむら返りを訴える人に、私はよく芍薬甘草湯を処方しています。芍薬甘草湯にはその名前の通り、芍薬と甘草が含まれています。それぞれの成分がどんな作用を示すのか、お知らせします。

芍薬は「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」と言われる芍薬です。美しい女性の立ち居振る舞いを、それぞれの花に例えた言い回しですね。この芍薬に含まれる有効な成分は「ペオニフロリン」と呼ばれるものです。この物質は細胞へのカルシウムの流入を減らすことで、筋肉の収縮を抑え、筋肉の痙攣を抑制する効果があります。また鎮痛作用や血管拡張作用もあるとされています。甘草の主成分は「グリチルリチン」です。グリチルリチンは腸内で腸内細菌によってグリチルリチン酸に変化し、強い作用を発揮するようになります。この成分はカリウムイオンが細胞外に流出することを抑制して、筋肉の痙攣を抑制します。さらには鎮痛作用や鎮咳作用（咳止め）、去痰作用（痰をやすくする）の効果もあるとされています。こういった作用のため、甘草は風邪の際に使用する葛根湯や小青竜湯、麦門冬湯にも含まれています。甘草は字の通り、甘みのある成分です。砂糖の50倍の甘さがあり昔から砂糖や醤油にも使用されてきました。食品添加物としても認められており、ふりかけ、お菓子などに使用されてきました。そして甘草は漢方薬の約70%に含まれています。

この芍薬と甘草とを含んだ芍薬甘草湯は両者の相互作用で、筋肉の痙攣を抑える作用が増強することがわかっています。筋肉が収縮すると筋肉への血流が低下し、そのことで痛みが生じますが、芍薬の血管拡張作用が血流を改善させて、痛みを防ぐことになるのです。

一般的に使用する漢方薬には多くの生薬が含まれていて、その効果は緩やかに生じるのですが、芍薬甘草湯は成分が二つしかなく、それぞれの効果がダイレクトに作用するため、即効性があります。このためこむら返りによる痛みが生じたときに服用すると、最短 5 分位で効果が出る人がいます。通常は寝る前に 1 包（2.5g）を服用して就寝すると、夜中にこむら返りが生じないようになることをよく経験します。こむら返りが生じる人はこの芍薬甘草湯を試してみたらよいでしょう。また、日中などに急にこむら返りが発生した時には頓服で使用方法があります。就寝中にこむら返りが生じる人で毎晩服用する必要がない場合には枕元に芍薬甘草湯を置いておき、水なしでこの薬を舐めるだけで効果があるとされています。また芍薬甘草湯のゼリー製剤がロート製薬から「ツラレスゼリー（第2類医薬品）」という商品が薬局で販売されています。1日2包で一日量の芍薬甘草湯エキスは2.4gと表示されているので、クリニックで処方するツムラの芍薬甘草湯よりは含有量が少ないです。運動や登山などをする方で、ツムラの芍薬甘草湯を服用したり、舐めたりするのが困難な場合にはこのゼリー製剤も役立つかもしれません。



§ 芍薬甘草湯の副作用

漢方薬だからいくら服用しても大丈夫と思っている方もいますが、そうではありません。芍薬甘草湯にも副作用があり、注意が必要です。これまで当院では開院以来 22 年に渡って芍薬甘草湯を処方してきましたが、以下に記載する副作用は経験したことはありません。しかし芍薬甘草湯に効果があるといっても、漫然と長期間使用するのは避けた方がよいです。こむら返りに対しては、芍薬甘草湯を服用するだけではなく、生活面でのこむら返り予防策を実行されるようお勧めします。なお、芍薬甘草湯に含まれる甘草の摂取上限値は 1 日あたり 5g とされています。芍薬甘草湯に含まれる甘草は 1 包あたり 2g ですので、1 日 2 包までにした方が無難です。因みに良く服用される漢方薬に含まれる甘草の 1 日量は次の通りです。葛根湯 (2.0g)、小青竜湯 (3.0g)、麦門冬湯 (2.0g)、麻黄湯 (1.5g)、補中益気湯 (1.5g) これらの漢方薬を 1 日 3 回服用しても甘草の量が基準を上回ることはありません。それでは芍薬甘草湯の副作用を記載します。



① 間質性肺炎：この副作用は芍薬甘草湯に特有のものではありません。漢方薬を使用することで発生しうる副作用とされています。頻度は非常に少ないのですが、なぜこのような肺炎が発生するかと言えば、漢方薬が直接肺の細胞を障害しうるということ、また漢方薬によるアレルギー反応で発生すると考えられています。いずれにしろ、当クリニックでは漢方薬によって発生した間質性肺炎を経験したことはありません。間質性肺炎に特徴的な症状といえば、痰を伴わない咳が続く、労作時の息苦しさなどが生じることなどです。胸部レントゲン写真で特有な所見が見られたら、間質性肺炎を疑います。因みに製薬会社ツムラの HP に同社の製品で間質性肺炎が発症した漢方薬として 31 の薬剤名を挙げており、それらの漢方薬以外でも間質性肺炎は起こり得ることがあると記載されています。当クリニックでもよく処方する小青竜湯、麦門冬湯、補中益気湯、潤腸湯、抑肝散、清肺湯、大建中湯、牛車腎気丸なども原因薬剤として挙げられています。しかしくどいようですが、当クリニックでは漢方薬に由来する間質性肺炎の経験はありません。

② 偽性アルドステロン症：聞き慣れない病名と思います。この副作用も当クリニックでは漢方薬を使用して経験した事はありません。また、この副作用は芍薬甘草湯に限定した副作用ではなく、甘草の成分であるグリチルリチンが原因のため、甘草を含む漢方薬や医薬品を服用することで発生する可能性があります。

偽性アルドステロン症という病気は原発性アルドステロン症と病状は似ているけど、その発生機序が異なるという意味で、「偽性」という名前がついています。原発性アルドステロン症という病気はヒトの副腎に腫瘍ができたり、副腎皮質が過形成という状態になったりして、アルドステロンというホルモンが過剰に分泌される病気です。アルドステロンというホルモンはナトリウムを体内に留め、カリウムを排泄させる働きがあります。このため原発性アルドステロン症が発症すると、ナトリウムが増えるために血圧が上昇します。またカリウムが下がることによって、不整脈も生じやすくなります。芍薬甘草湯を服用することで、原発性アルドステロン症と同様の状態になることがあるという意味で、偽性アルドステロン症と命名されています。その機序は甘草の成分であるグリチルリチン酸が、アルドステロンが刺激するはずのミネラルコルチコイド受容体を刺激してしまう仕組みを作ってしまうことで、ナトリウムが体内にとどまり、カリウムが排泄されるようになるのです。何度も書きましたが、この偽性アルドステロン症発症は当クリニックでは経験していません。非常に珍しい副作用であり、芍薬甘草湯を長年、過剰に服用しない限り、心配することはないと思います。なお、ツムラの HP で同社の漢方薬で偽性アルドステロン症が発生しうる漢方薬として 95 の薬品名を挙げており、それ以外の漢方薬でも発生しうるがあると記載されています。本当の原発性アルドステロン症も比較的まれな疾患ですが、これまでに当クリニックで男性 18 名、女性 24 名の方に原発性アルドステロン症を確認しています。

§こむら返り対処法 その4 インドメタシン

インドメタシンという消炎鎮痛剤があります。腰痛や変形性膝関節症によく使用される鎮痛剤です。軟膏やクリーム、外用液もあり、寝る前にこういった消炎鎮痛剤をふくらはぎに塗って、良くマッサージをしておくと、こむら返りが抑え込めるという方もあるようです。皮膚から吸収されたインドメタシンは炎症の原因物質であるプロスタグランジンの生成を防ぎ、血流をよくすることで痛みを抑えます。芍薬甘草湯以外の方法を試してみたい方はこのインドメタシン製剤を試されたらよいでしょう。

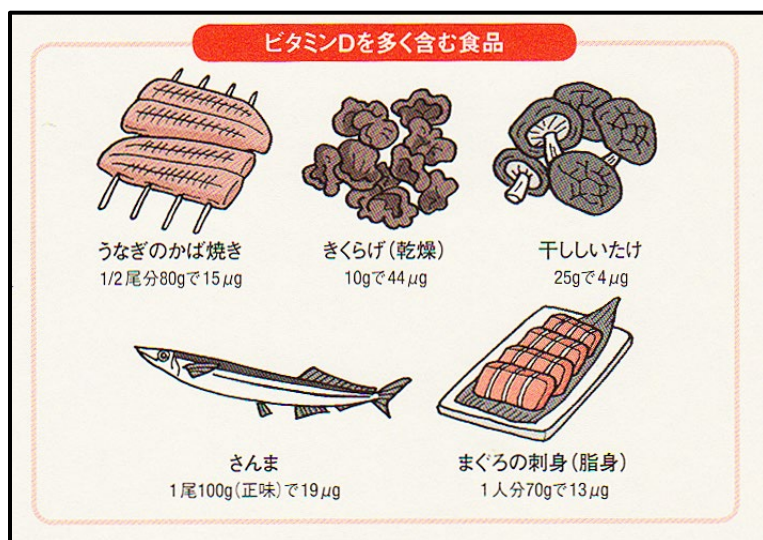
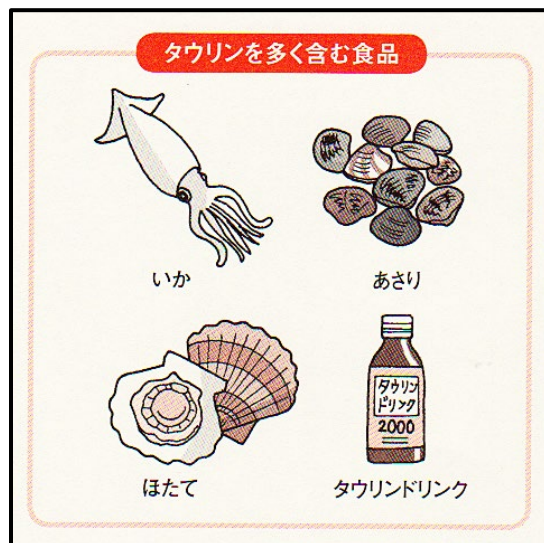
§こむら返り対処法 その5 タウリン

タウリンという言葉は耳にしたことがある人はいるといいます。疲労回復をアピールするドリンク剤などに含まれていますね。このタウリンは主に肝臓で代謝されるアミノ酸で、体内では神経や諸臓器に広く分布しています。そしてその70%以上は筋肉に含まれていると言われています。このタウリンが不足すると神経や筋肉の痙攣が起こりやすくなり、こむら返りの一つの原因と考えられているのです。慢性肝炎や肝硬変などに罹患している人は肝臓の機能が低下しているため、タウリンがうまく代謝されなくなり、血液中のタウリンが減少してこむら返りが生じると考えられています。タウリン量の低下によるこむら返りは出産前後の女性にも多発すると指摘されています。これは胎児や乳幼児は多量にタウリンを必要とするため、妊娠中や出産後の授乳時期には母親のタウリン量が少なくなり、こむら返りが生じやすくなると考えられています。当クリニック通院中の方で、脂肪肝に伴う肝機能障害や慢性肝炎、肝硬変を指摘されている場合にはこのタウリン補給がこむら返り対策になります。タウリンを多く含む食品はイラストの通りです。マグネシウムを摂取する際にも記載しましたが、生活習慣病で治療をしている人の場合には、塩分や脂質、カロリー摂取の調整が必要であり、そういったことへの配慮の上で、タウリンを多く含んだ食品を上手に摂取するようにして下さい。食事相談の際に管理栄養士にお尋ね下さい。

§こむら返り対処法 その6 ビタミンD

妊娠中や更年期以降の女性はカルシウム不足によりこむら返りが発生しやすくなることが知られています。また、筋肉を良く使う激しいスポーツでは筋肉の収縮を制御するカルシウムが大量に消費されることで、カルシウム不足となり、筋肉疲労が生じてしまいます。この筋肉疲労の状態が続くと、筋紡錘や腱紡錘の感受性が亢進し誤作動が起こりやすくなります。ちょっとした運動や姿勢の変化で筋紡錘や腱紡錘のセンサーが過剰に反応し、必要以上に筋肉を収縮させてしまうと考えられています。冒頭に記載した大谷選手の殿部けいれんもこのことが原因であった可能性があります。

閉経後の女性で時々こむら返りを自覚していた女性が、骨粗しょう症の治療を開始したところこむら返りが起こりにくくなったということがあ



るようです。これは骨粗しょう症の治療では血液中のカルシウムを増やすためにビタミンD製剤を使用することが多く、このことで血液中のカルシウムが増加して、こむら返りが起こりにくくなったと推定されます。ビタミンDは食品に含まれて骨の発育や筋肉の収縮に必要なカルシウムの吸収を促進する効果があるのです。よく使われるビタミンD製剤にはエディロール、アルファロール、ロカルトロールといった薬剤があります。閉経後の女性でこむら返りが増えている人の場合には、背後に骨粗鬆症によるカルシウム不足があるかもしれないと考えて、骨粗鬆症の有無を確認されるとよいでしょう。ご希望の方は整形外科専門医に紹介します。また、ビタミンDを多く含む食品を前ページのイラストで示しました。何度も書きますが、単にこういった食材を無定見に摂取するのではなく、食事相談の際に管理栄養士にご自分の状況を確認してもらったうえで、上手な摂取方法を教えてもらって下さい。

§ 終わりに

こむら返りを訴える方は非常に多い状態です。夏は汗が多いこと、冬は寒いことでこむら返りが多いようです。今回の『藍色の風第110号』ではこむら返りが発生する仕組みとその対処方法に関して記載しました。参考になりましたら幸いです。

詳細は省きましたが、今回記載したような内容でこむら返りに対処しても、コントロールしきれない場合には、整形外科疾患が隠れている可能性があります。その代表的な疾患は、腰椎椎間板ヘルニアと腰部脊柱管狭窄症です。椎間板ヘルニアでは背骨の椎間板が神経を圧迫することでこむら返りが起こりやすくなるとされています。また腰部脊柱管狭窄症でも脊柱管がせまくなって神経を圧迫することで、こむら返りの症状が生じるようになるかとされています。ですから、通常の対応でこむら返りが制御できない場合には整形外科でも相談する必要があります。それぞれの疾患への治療を行うことで、こむら返りがコントロールできる可能性があります。

さて、本文の内容は参考文献①から多く引用しています。こむら返りに関して、もっと詳しく知りたい方はこの書籍を購入されるとよいでしょう。文献②は写真やイラストが多く読みやすいものです。最も詳細な記載があるのは文献③でした。興味のある方はそれぞれ購入して読まれるとよいでしょう。

周囲にも、こむら返りに苦しんでおられる方は多いことと思います。今回の『藍色の風第110号』の内容を教えてあげるとよいでしょう。こむら返りで悩む方が一人でも少なくなれば…と願っています。

【坂東】

参考文献

- ① もう怖くない！筋肉のつり こむらがえり 出沢 明著 唯学書房
- ② こむら返り克服！ 文嚮社
- ③ こむら返り 整形外科の名医が教える最高の治し方 出沢 明著 文嚮社

百寿者（センチュリアン）誕生

通院中の方で2025年8月と9月に、100歳に到達した方がそれぞれ一人ずつおられます。お二人とも女性で、種々の疾患がありましたが上手に調整されて100歳に到達し、お元気に通院されています。

2024年9月の時点で日本における最高齢の男性は静岡県の方で110歳、女性は兵庫県の方で116歳でした。人口10万人当たりで最も100歳以上の方が多かったのは島根県で、159.54人でした。徳島県はトップから13位で人口10万人あたり111.65人でした。県内百寿者の総数は776名で、内訳は男性85人、女性691名で、圧倒的に女性が多いです。

当クリニックでお二人の方が百寿者に到達したのは素晴らしいですね。今後もお元気に過ごされるよう、お手伝いしていきます。また90代の患者さんも多く、今後も百寿者に到達する方が増えてくると思います。

一世紀を生き抜くというのは素晴らしいことです。見習いたいです。

【坂東】