

治療の決め手のない「こむら返り」に鋭く効き激痛が即座に治まると「鎮痛漢方」芍薬甘草湯」が評判

鹿島労災病院
和漢診療センター長
やまもとしょうはく
山本昇伯

痛みを素早く抑える漢方薬

こむら返りは、筋肉が過剰に収縮して激痛が起こる症状で、正式には腓腹筋けいれん（腓腹筋とはふくらはぎの筋肉のこと）といえます。こむら返りが起こると、ロキソニンやボルタレンなどの非ステロイド性の鎮痛薬を服用する人が多いのですが、これらの薬は炎症を抑えることで痛み

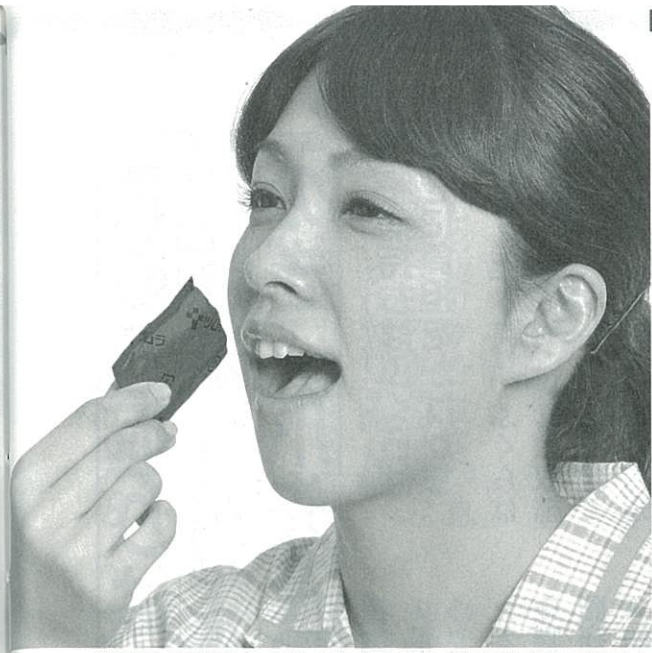
を鎮める薬で、こむら返りのような筋肉痛を主体とした非炎症性の症状には大きな効果が期待できません。

そこで、こむら返りに鋭く効くと注目されているのが、漢方薬の「芍薬甘草湯」です。芍薬甘草湯には速効性があり、こむら返りの激痛が素早く治まるため、現在では漢方専門医だけでなく整形外科でも、こむら返りに対して最初に選択する治療薬として知られるようになってきました。

枕元に常備して使った方がいい

芍薬甘草湯の主役となる芍薬は、ボタン科の芍薬の根を乾燥させた生薬です。芍薬に含まれるペオニフロリンという成分には、筋肉の緊張を緩和する作用をはじめ、鎮痛、鎮静、抗炎症、抗潰瘍作用のあることが薬理学的に実証されています。

もう一方の甘草は、マメ科の多年草である甘草の根の部分。甘味料として知られているグリチルリチンには、炎症を鎮めるコルチゾールの作用を増強させ、痛みやアレルギーを抑える働きがあります。芍薬や甘草のこうした成分



芍薬甘草湯はこむら返りの急性の激痛に効果大

睡眠中に「こむら返り」を招く盲点「はふくらはぎ」の筋肉の収縮で、寝る前に「爪先起こし」を40秒行つて防げ

清水伸一先生が診療されている清水整形外科クリニックは、〒300-0073さいたま市浦和区元町二二四八 ☎〇四八八八八一六七三八です。

睡眠中はこむら返りが起こりやすい

みなさんの中にも、就寝中に突然、こむら返りが起こり、激痛のために目が覚めた経験のある人がいると思います。特に、要注意なのが、腰部脊柱管狭窄症などの腰痛に悩む人です。脊柱管狭窄症の

人は、ふくらはぎの筋肉に負担がかかるとこむら返りを起こしやすく、その七割以上は夜間の睡眠中に起こるとの報告もあります。

睡眠中は、血液循環がゆっくりで、筋肉が酸欠を起すやすくなっています。そのため、ささいな動作でもこむら返りが起こってしまうので

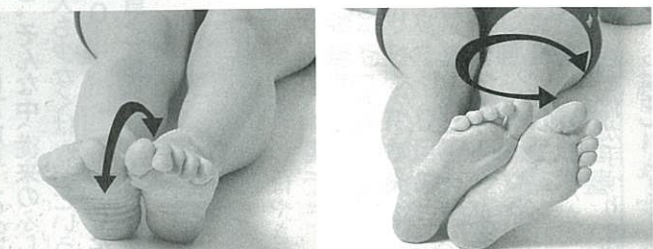
これを防ぐには、まず、就寝前にふくらはぎをマッサージすることが有効です。上下左右にさすったり、もみほぐしたりして、丁寧にマッサージしましょう。

また、四〇秒ほどかけて「爪先起こし」というストレッチを行うことも有効です。

◆爪先起こしのやり方◆



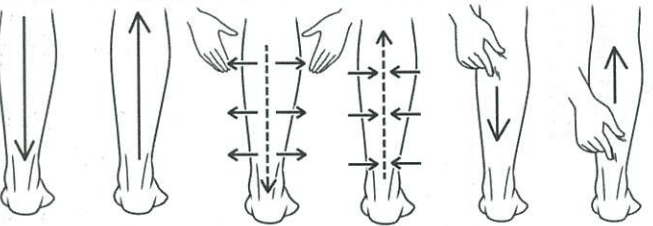
①リラックスした状態で床に後ろを向く。両手を腰につく。そして、かかとに押し出すようにして、足をまっすぐに伸ばす。



②息を吐きながら爪先を前方に倒し、息を吸いながら爪先が床と垂直になるように起こす。これを10回繰り返す。

③両足の爪先を時計回りにゆっくりと10回転させる。次に、逆回転で爪先を10回転させる。

●ふくらはぎマッサージのやり方



①親指以外の4指をふくらはぎに軽く当て、上から下、下から上へ何度かさす。

②両手の4指をふくらはぎに当てて、左右の方向にまんべんなくさす。

③親指と人さし指でふくらはぎを軽くつまみ、上から下、下から上へもみほぐす。

の相乗的な働きにより、こむら返りの筋肉の過剰な収縮に効くと考えられています。

芍薬甘草湯をこむら返り対策に用いる場合は、枕元に常備し、症状が起こったときの頓服薬として使用する方がいいでしょう。

ただし、芍薬甘草湯には、血圧上昇、浮腫、血清カリウム値の低下といった副作用が報告されています。こうした副作用は、甘草に含まれるグリチルリチンの作用により、体に水がたまりやすくなるためです。高齢で血圧の高めな人、むくみややすい人が、一日三ツラ以上の甘草を長期にわたって服用していると、副作用が心配です。芍薬甘草湯のエキス剤の場合は、一般的に一日三包の服用で甘草は六ツラに相当します。とはいえ、こむら返りの頓服薬として用いる場合には、さほど問題ないでしょう。

心配な人は、漢方専門医に相談のうえ、四物湯や牛車腎気丸、真武湯のような、芍薬を多く配合し、甘草の入っていない漢方薬を処方してもらうことをおすすめします。

重いかけ布団やおむけ寝をさげよ

睡眠時のこむら返りを防ぐには、就寝中の姿勢も大切です。例えば、重いかけ布団を使いあおむけで寝ていると、足先が倒れてふくらはぎの筋肉が収縮し、こむら返りの起こる危険が大きくなります。

そのため、軽いかけ布団にしたり、横向きの姿勢で寝たりする方がいいでしょう。

あおむけで寝たい場合は、ふくらはぎの筋肉を圧迫して収縮させないように、枕やクッションの上に足先を乗せ、ふくらはぎを浮かせた状態にすることをすすめします。

さらに、カイロなどをひざ裏やふくらはぎに当て、冷えを防ぐと万全です。ただし、このときはタオルを巻いた上からカイロをはるなどして、低温やけどに注意してください。