

## 「こむらがえり」は芍薬甘草湯を服用

**Q** 五十二歳、男性。ゴルフが大好きですが、プレーした日の夜中に足がつって激痛がよく起きます。内科では異常なしとのことでしたが、良い治療法はありますか。

**A** いわゆる「こむらがえり」といわれる症状である。現代医学では症状がひどい時に応急処置として筋弛緩（しかん）剤の注射などを行うが、治療の対象にしないことが多い。

漢方にはこむらがえりに劇的に効く芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）という薬がある。まくら元に置いておき、足がつってきたときに服用すれば数分で治る。もし何度も起きるようなら予防的に就寝前に服用しておいてもよい。

こむらがえりの悩みを持つ方はバレーボール

やマラソンなど長距離走の運動選手、肝臓病や透析中の患者に多い。また妊娠中にもよく起きるが、芍薬甘草湯は安心して服用できるので、勧めたい。

この薬は別名を去杖湯（きよじょうとう）という。「杖（つえ）が要らなくなる」という意味で、腰痛やいわゆるぎっくり腰にもよく効く。ゴルフをする方には腰痛持ちが多いから、その意味でも有用である。腰痛、しゃっくりにも効く。

このように芍薬甘草湯は日常生活から種々の病気の治療まで応用範囲が極めて広い。ただ、甘草という生薬を含むため、連用する場合には、まれに起こるむくみ・血圧上昇・筋力低下などの副作用に対する注意が必要とされている。