

# 漢方の待合室

No.29  
2010 MAY

## こむら返りに！

「こむら返り」の「こむら」とはふくらはぎのこと、その部位の筋肉である腓腹筋によく起こることから、専門的には「腓腹筋痙攣」と言います。いわゆる「足が痙攣した」状態で、特にふくらはぎや足の裏、ふとももなどの筋肉が突然強い痙攣を起こし、激痛を伴う症状を指しますが、他に指、首、肩なども同様の状態となることがあります。

原因は血中水分の欠如や電解質異常、筋肉の疲労、寒冷などがあげられます。予防としては、運動前後はしっかりとストレッチなどをを行い、筋肉の疲労を和らげる必要があります。また、運動中はスポーツドリンクなどを摂り、こまめな水分や電解質の補給を忘れないようにしましょう。

漢方薬では昔から「こむら返り」には芍薬甘草湯が使用されています。この処方には筋肉の緊張を緩め、痛みを鎮める作用があります。なお、芍薬甘草湯には甘草という生薬が含まれております。長期間、大量に服用しますと、むくみや血圧上昇などの副作用が起こるおそれがありますので、医師や薬剤師の指導を守って服用してください。また、少しでも異常を感じたら、服用を中止して、医師の診察を受けるなどしてください。



## 今日の漢方処方

芍薬甘草湯は、急激におこる筋肉の痙攣と痙攣による痛みに頓服的に用います。尿路結石の疼痛発作、坐骨神経痛、肩こり、寝ちがえなどの痛みに応用します。

### 芍薬甘草湯《傷寒論》

### 芍薬甘草湯の構成生薬

芍  
薬  
甘  
草

### ● 芍 薬 ●

シャクヤクはボタン科の植物で、「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」という例えがあるように、美しい花を咲かせる植物の代表のひとつです。中国ではボタンの“百花の王”(花王)に対して“花の宰相”(花相)とも呼ばれています。どちらも同じ様な花を咲かせますが、ボタンは「木(木本)」であるのに対し、シャクヤクは「草(多年生草本)」という違い



があります。

根を用いる芍薬は《神農本草經》の中品に収載され、桂枝加芍薬湯、芍薬甘草湯、当帰芍薬散など多くの処方に配合され、漢方の要薬として頻用されてきました。主成分はペオニフロリンで、鎮痙、鎮痛、鎮静、抗炎症、循環改善作用などを有し、筋肉の痙攣・疼痛、眩暈、腹痛、下痢、月経異常などに応用されます。