

神戸新聞情報文化懇話会 I & C

○ゴルフのスコアがアップする薬

No. 244 2006. 12月号：エンジョイ・ヘルス

こんな薬があるのをご存じですか。ひょっとしたらすでにお使いになったことがあって、ゴルフバッグの中に忍ばせておられるかもしれません。

「芍薬甘草湯」という漢方薬です。こむら返りによく効きます。

普段運動不足で、たまにコースに出て、大汗をかくと、足がつってしまいます。そんな方は、スタート前に一服飲んで下さい。無事に戻ってこれます。万が一、コースの途中でこむら返りが起こってしまえばその時に飲んでみて下さい。早く回復します。安心してコースに出ていただけますので、スコアアップが期待できます。

芍薬甘草湯は芍薬と甘草からできています。芍薬は「立てば芍薬、座れば牡丹、、、」と言われ、初夏にきれいな花の咲くボタン科の植物です。甘草はお菓子や醤油や仁丹に甘味料として使われるマメ科の植物です。ともに根っこを煎じて薬にします。甘くて飲みやすい薬です。病院で処方してもらえますし、町の薬局でも売られているようです。

朝に布団の中で伸びをしたときに足がつることを経験したことがありませんでしょうか。特に病気がなくてもなる方がいますし、毎日なる方もいます。このような時にも芍薬甘草等を寝る前に飲むとほとんどの方が翌日から治ります。

漢方薬ですので副作用はないと思われがちですが、そんなことはありません、正しく服用しなければなりません。1日に3回、長期に続ける薬ではありません。数日なら心配はありませんが、2～3ヶ月続けると、むくみがでたり、血圧が上がってしまうことがあります。頓服か1日に1回分飲むようにしていると、ほとんど問題はありません。

ゴルフのスコアがアップするというタイトルを付けましたが、実は漢方薬の紹介をしたかったのです。ほんの少しですが、その他の漢方薬もご紹介してみます。けっして魔法の薬ではないのですが、皆様の思っておられる以上に効くことが多いです。

- ・風邪の漢方：葛根湯が有名ですが、症状、体質に合わせてたくさん種類があります。うまく合うと一服で治ります。
- ・ダイエットの漢方：体内のエネルギーの代謝を進めます。ダイエットがしやすくなります。
- ・カースー病の漢方：女性の更年期障害に良く効きます。冷えのぼせ（カーと

のぼせて、スーと冷える) が楽になります。

- ・二日酔いの漢方：お酒を飲む前の漢方、翌朝飲む漢方、いろいろあります。
- ・お子さんの成績が上がる漢方：副鼻腔炎（蓄膿症）、アレルギー性鼻炎への漢方がよく効くと、勉強に集中できるようになります。

漢方薬は古くて新しい薬です。二千年前から使われている薬ですが今でも十分役に立つ薬です。最近では漢方を使う医師も増え、また、現代科学の方法で効き目が実証されています。今後の漢方の発展を期待して下さい。