

【問い】 1年ほど前から昼夜問わず、こむら返りに襲われます。足の裏は指先を伸ばすと治りますが、ふくらはぎだと痛みが和らぐまでに約15分、歩けるまでにはさらに時間がかかります。原因などを教えてください。(女性、66歳)



こむら返り



北村嘉章医師

【答え】こむら返りは、ふくらはぎから足の裏にかけての筋肉が、一時的なけいれんを起こす症状です。詳しくは分かっていますが、ふくらはぎの水分や塩分

芍薬甘草湯が効果的

のバランスの乱れ、筋肉疲労、足の静脈のうっ血が引き起こされています。ですからスポーツで汗をかいたときや水泳、立ち仕事で足が疲れた場合になりやすいです。また、肝硬変や心不全、糖尿病などの病気、血液透析の治療が原因で起こる場合もあります。

【答え】こむら返りは、ふくらはぎから足の裏にかけての筋肉が、一時的なけいれんを起こす症状です。詳しくは分かっていますが、ふくらはぎの水分や塩分が不足している状態です。朝方に足がつってしまう方は、寝る前に、スポーツやシヨッピングで歩き回る場合はその前に飲むと、こむら返りにならず済みます。即効性があり、こむら返りになった直後に一服飲むと、痛みが早く治まります。

筋肉のけいれんを和らげてくれます。服用は一日一回程度がいいでしょう。健康保険が適用され、病院で処方してもらえます。内科を受診されるといいでしょう。このほか薬局でも市販されています。(兵庫県医師会、北村嘉章 姫路市、書写病院院長)

相談したい具体的な症状をお寄せください。〒650-8571 神戸新聞社文化生活部、ファクス番号、メールアドレスはこのページの上段に。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。ただ、副作用はありません。一日三回のペースで二、三カ月間も飲み続けると、むくんだり血圧が上がったり

水曜掲載



北村嘉章医師

【問】31歳の息子が急に気分が悪くなりふらふらと目まいがして、入院しました。MRI(磁気共鳴画像装置)検査なども受けたのですが病名がよく分かりません。目まいはおさまらず二十日間入院しました。その後回復せず自宅療養中です。どうすれば良いでしょうか。(女性)

目まい

【答】西洋医学では診断がつかず、治療法がなくても、漢方で改善が期待できる症例は少なくありません。

東洋医学の診断は「気、血、水」など西洋医学にはない概念を物差しにしています。目まいや

出るのも、体の余分な水が出ていると考えます。二日酔いでどろどろに吐き気がしたり、感冒性胃腸炎で嘔吐や下痢が続いたりする場合も「水」のバランスが悪い状態です。

相談したい具体的な症状をお寄せください。〒650-8571 神戸新聞社文化生活部、ファクス番号、メールアドレスはこのページの上限に。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。

水毒を改善する代表的な漢方は五苓散です。シナモンやキノコの一種など五種類の植物を調合した薬です。「水」を調整する効能があり、体内に水分が余分にあると尿などで体外へ排出を促します。足りない状態な

ります。症状や体質、経過によって選ぶので漢方に詳しい医師に相談してください。東洋医学と西洋医学は車の両輪のように両立することで良い

漢方薬で改善することも

頭痛、頭がぼおつとする時は、「水」の異常があると考えます。体の中で「水」が余分にある、足りない、偏っている状態で「水毒」といいます。

分かります例は手足が腫れるむくみ。花粉症で鼻水や涙が

ら利尿作用は働かず、脱水症状になることはありません。急性、慢性のどちらにも効きます。子どもの嘔吐下痢症で服用後数分で良くなる場合もあります。

真武湯や苓桂じゆつ甘湯など、水毒を治す薬はたくさんあ

医療につながります。異常が見つかるともありませんので、漢方だけではなく、西洋医学の検査も受けた方が良いでしょう。(兵庫県医師会、北村嘉章医師) 姫路市、書写病院

水曜掲載