

続

お薬



よもやま話

< 20 >

こむら返り

私は「こむら返り」で夜中に突然目が覚め、涙が出るほど痛むことが1年に数回あるほか、同じ姿勢で長時間イスに座って談笑している時にも突然襲われて、同席者を驚かせています。

そんな時は、痛みに耐えながら足の親指を思い切り手前に引っ張ってふくらはぎを伸ばし、治まるのを待

つので精一杯です。

サッカーや陸上の選手も競技中に足がつるようなので、年齢とか日頃の足腰の鍛錬量とかとは直接関係がないようにすね。

調べてみ

ると、筋肉の働きに必要なミネラル(Mg、Ca、Na、Kなど)

の量的バランスが崩れたり、ミネラル量の不足、外温の変化などで筋肉の弛緩(し

か)・収縮の調節機能が低下、長時間の運動・精神的緊張による筋肉疲労(肩・

首の凝りと同じ)、ソック

医師処方薬であり市販薬でもありません)で、通常服用後5〜10分ほどで効き始めます。激しい運動の前後に予防的に飲むのもよいでしょう。

筋肉けい

れんを鎮めるには足指を引っ張る、肩をたたく、足腰や肩をもみほぐすな

どの物理的な処置に加えて、薬による治療、予防もあり

一番有名なのは、芍薬(しやくやく)甘草湯という漢方薬(通称68「ロクハチ」、



その他、必要なミネラル入り飲料やサプリメントも有効です。