

平成 26 年 5 月 1 日

京口門だより No.7

ようやく新緑の季節をむかえ、外へ出て動きたくなるような気分です。新鮮な自然の気を取り入れると、身体が活性化し気持ちものびやかになります。

身体を動かし運動することは良いのですが、運動などするとすぐに「こむら返り」を起してしまう方がおられます。「こむら返り」というのは、いろいろな筋肉に起こりますが、特に下肢のフクラハギ(腓腹筋)の筋肉が痙攣を起して、激しい痛みにおそわれる現象です。筋肉が痙攣して固く縮み、痛みのために身動きもできなくなってしまうます。加齢とともに起こりやすくなりますし、糖尿病や慢性肝炎などのある人にも起こりやすいと言われています。若い人でも激しい長時間の運動後に起こりやすく、サッカーの試合で後半の疲労がたまってくる頃に、フクラハギの痙攣で倒れこんでいる選手をみかけます。いずれにせよ収縮したり弛緩したりする筋肉が、ちょっとした刺激で激しく痙攣して縮こまる現象です。

なぜそのようなことが起こるのか。激しく運動しますと筋肉には老廃物がたまりやすくなり、痙攣しやすい条件がつくられます。また老化により筋肉の働く状態が劣化するとも考えられます。糖尿病や肝臓病でも筋肉の働く条件が悪くなりやすくて痙攣を起しやすいと考えられます。また通常でも糖分の過剰摂取や水分を取りすぎてムクミなどがあると、筋肉の痙攣を起しやすくなると思われます。脚のむくんだ状態はちょうど脚気を起してくるような状態とよく似ていると思われます。脚気という病気は今日ほとんど見られませんが、それに似た状態は今のべたような条件で起こりやすくなってきます。

漢方では芍薬甘草湯が「こむら返り」によく効くといわれますが、それは一時的な作用しかありません。筋肉に「こむら返り」が起こりにくくするような状態にする必要があります。脚気に似た状態になると「こむら返り」が起こりやすくなると思われますから、その状態を改善する漢方薬があります。そして甘いものや水分は控えめにし、糖尿病や肝臓病がよくなるように治療をすること。また老化や過剰な運動で起こりやすくなる場合は、しっかり準備運動をしておくことなどなど。人それぞれで起こる条件がことなりますから、診療の上でよくお話をしまししょう。

