

数年前から起き上がる際の伸びで脚が攣るようになってから久しい。ところが今年に入ってからはその頻度が多くなった。それも眼が覚める寸前に起こる。当初の頃は片方の脚のふくらはぎで起こり少し経つと収まったが、最近は一度に両脚それも足首に近いところから下肢そして時折は大腿であったりで、だんだん上の方になってきていささか心配になった。いちばん多く攣るところはやはり下腿のところだ。筋肉が硬直してしまいでしょうもなく痛くて声を出さざるを得ないほどのときもあった。ひどいときは吐き気を催すほどの痛みである。もしかして下肢静脈瘤ではないかと思い、自宅近くの専門医に診てもらったものの検査の結果は下肢静脈瘤ではないとのこと。そこで処方してくれたのはツムラの68番芍薬甘草湯だった。この漢方薬は「こむらがえり」の特効薬として知られている名薬とのことである。名前の通り芍薬と甘草の二味で構成されていることから名付けられたようだ。歩行困難を治すので、別名「去杖湯」とも言われているそうだ。この薬のことは知っていて昔から服用しているものではあるが、しかし一晩に二度も三度も攣るようになるやさすがに睡眠不足に襲われてしまう。脚が攣るときに服用する薬は何処へ行ってもこの「68番の芍薬甘草湯」である。逆に言えば攣るときに服用する薬はこれしか無く治療方法も特段ないようで、せいぜい水分を多く摂り利尿作用のある緑茶やコーヒーを控えるといったこと、そしてカリウムを積極的に摂ることらしい。そのカリウムにはバナナがよいそうであるが、過剰の食べ過ぎは肥満に通じるので適正摂取量はなかなか難しいものだ。しばらくは水分を十分採って様子をみよう。