

みんなの健康ラジオ

『こむらがえり』

(2026年3月19日放送)

横浜スポーツ医会

(医)健徳会吉田医院

吉田 徳

こむらがえり（筋けいれん）はよくある症状

- 夜中にふくらはぎがつる
- 高齢になるほど増える
- 痛みが強く、不安になりやすい
- 外来でも非常に多い訴え

芍薬甘草湯は「悪」ではない

- こむらがえりでよく使われる漢方薬
- 即効性があり、つった時に助けになる
- 筋肉の過剰な緊張を一時的に和らげる
- 使うこと自体は間違いではない

「頼りすぎ」は要注意

- 応急処置としての役割が中心
- 毎日飲み続ける薬ではない
- 手軽さゆえに → 足のケア・運動をしなくなる
- 「薬があるから安心」になっていないか？