




## 高齢心不全患者のQOL改善に役立つ漢方（8）


## 第8回 こむら返り



土倉 潤一郎 先生 [プロフィール](#)  
土倉内科循環器クリニック 院長

 甘草の副作用に注意

こむら返りは比較的頻度の多い症候で、治療薬としては漢方薬を優先して使用することが多い。[芍薬甘草湯](#)（68）が広く知られているが、甘草の量が多く、**偽アルドステロン症のリスクが難点**である。心不全における偽アルドステロン症は、**ループ利尿薬による低カリウム血症の助長、血圧上昇や体液貯留による心不全の増悪、副作用による浮腫が心不全増悪と紛らわしい**など、心不全との関連も大きい。また、特に高齢者では偽アルドステロン症の高リスクが指摘されている中で、こむら返りを繰り返す場合など**芍薬甘草湯を長期服用される際には十分な注意が必要**である。

 頻度の少ないこむら返りに芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）（68）

**対象者**：頻度の少ないこむら返りを有する患者。

**処方解説**：芍薬甘草湯は[芍薬](#)（しゃくやく）と甘草（かんぞう）の2種類の生薬で構成されている。芍薬と甘草は**平滑筋、横紋筋の異常痙攣を緩める働き**があるため、こむら返りに頻用される。基本的に漢方薬は“生薬数が少ないほどキレが良い”ことが知られており、2種類の生薬で構成される芍薬甘草湯は**速効性のある漢方薬**といえる。ちなみに、こむら返りに対する芍薬甘草湯の有効率は、消失19～

66%、改善・半分以下69%~100%などの報告がある<sup>1,2)</sup>。さらに甘くて飲みやすいことも利点である。

**難点は甘草の量が多い**ことで、芍薬甘草湯1日3回であれば甘草6g/日が含まれており、偽アルドステロン症のリスクが高い漢方薬である。偽アルドステロン症は高齢者に多くみられる傾向があり、心不全患者であれば更に注意すべき副作用である。よって、基本的には芍薬甘草湯は頓用での使用を推奨する。

**使い方**：こむら返りの原因除去も大切だが、同時に治療薬（漢方薬）も提案すべきである。基本的に芍薬甘草湯は**頓用で使用**するため、こむら返りを発症してからの服用になるが、夜間や明け方に多いこむら返りに寝ている状態で芍薬甘草湯を服用することは困難なことが多い。同居人の協力があればよいが、難しい場合は**枕元に芍薬甘草湯を置いておく**方法もある。

こむら返りに対する芍薬甘草湯の服用方法として、**発症後よりも発症前**（こむら返りが起きそうな時も含む）、用量依存性があるため**1包よりも2包**の方が効果的である。こむら返りが比較的繰り返される場合は、**寝る前1~2包**で予防する方法もあるが、その場合も短期間の使用がよいと思われる。長期であれば、甘草が少ない下記の**疎経活血湯**（53）を推奨する。

**注意事項**：甘草による偽アルドステロン症に注意が必要。

**事例**：65歳男性。最近、週に1、2回の頻度で明け方に足がつるので困っている。ゴルフの最中にもよく足がつるとのこと。

**処方**：芍薬甘草湯1包1× 頓用 足がつった時 10回分

14日後：「足がつりそうな時に芍薬甘草湯を2包飲むとすぐに良くなりました。ゴルフの前にも2包飲んだら足がつりませんでした」

## 頻度の多いこむら返りに疎経活血湯（そけいかっけつとう）（53）

**対象者**：頻度の多いこむら返りを有する患者。腰痛、膝関節痛、下肢しびれなどの主に下半身の疼痛、しびれを有する患者。

**処方解説**：疎経活血湯は17種類の生薬で構成されており、生薬数の少ない芍薬甘草湯と比較して、さまざまな病態をカバーすることができる。漢方医学的にこむら返りは**血虚**が主に関与していると言われているが、特に高齢者の場合には**瘀血**、**水毒**、**腎虚**、**冷え**などが関与している場合もある。疎経活血湯はそれらを**幅広く網羅する**だけでなく、芍薬と甘草以外にも**威霊仙**（いれいせん）、**羌活**（きょうかつ）、**防風**（ぼうふう）、**白芷**（びやくし）などの鎮痙作用、鎮痛作用の生薬が多数含まれている。そのため、疎経活血湯はさまざまな病態が関与するこむら返りに適合しやすいと考えられる。

こむら返りに疎経活血湯を使用することは一般的に知られていない。田原の「芍薬甘草湯が無効で疎経活血湯が奏効したこむら返りの4例」<sup>3)</sup>の論文をきっかけに、個人的に頻用するようになった。その後、「再発性こむら返りに疎経活血湯を使用した33例の検討」<sup>4)</sup>として筆者が論文にまとめたが、疎経活血湯は繰り返すこむら返りに対して、1か月後の評価で**69.6%が消失**、**96.9%が半分未満へ改善**し、**36.3%が服薬直後から消失**していた。これは**芍薬甘草湯の報告<sup>1,2)</sup>よりも優れていた**。

さらに甘草1g/日と芍薬甘草湯に比べて甘草の量が少ないこと、また、腰痛、膝関節痛、下肢しびれなどの主に下半身の疼痛、しびれにも適応があることも利点である。**難点は苦いこと**、そして量は少ないが甘草が含まれていることである。苦さに関しては、疎経活血湯を処方する前に患者に一言説明しておく方が親切と思われる（こむら返りを繰り返している患者は困っているため、苦くても服用を希望されることが多い）。

**使い方**：こむら返りに対する疎経活血湯の使用で意識すべきことは、**時間依存性と用量依存性**である。明け方のこむら返りに対して、「疎経活血湯3包3×食前」では効果不十分である。芍薬甘草湯と比較して速効性は劣るが、それでも発作時期になるべく近く服用した方が効果は高いため、明け方のこむら返りに対しては、寝る前の服用を推奨する。また、用量依存性もあるため、1包よりも2包の方が効果は高く、「**明け方のこむら返りには疎経活血湯2包1×寝る前**」が最も有効である。例えば、午前中にもこむら返りがある場合には、「疎経活血湯を朝1包、寝る前2包」などの調節は必要である。こむら返りが一旦治まれば、疎経活血湯を中止してよいが、下半身の疼痛やしびれにも適応があるため、それらを合併している高齢者は疎経活血湯を継続することも少なくない。

**注意事項**：味が苦い。甘草による偽アルドステロン症に注意が必要。

**事例**：83歳女性。以前から腰痛、左下肢しびれを認め、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛と診断されている。こむら返りを時折認めていたが、1か月前からほぼ毎日認めるようになった。こむら返りは明け方に多い。こむら返りの原因となる薬剤や検査異常はなかった。

処方(1)：疎経活血湯1回2包 1日1回 眠前 14日分

14日後：「この2週間でこむら返りは1回だけだった」

処方(2)：疎経活血湯1回2包 1日1回 眠前 14日分、芍薬甘草湯1回1包 頓用 足がつった時10回分

28日後：「1回だけ足がつりそうになったけど芍薬甘草湯を飲むとすぐに良くなった。腰痛やしびれもあるので疎経活血湯はしばらく飲んでみます」

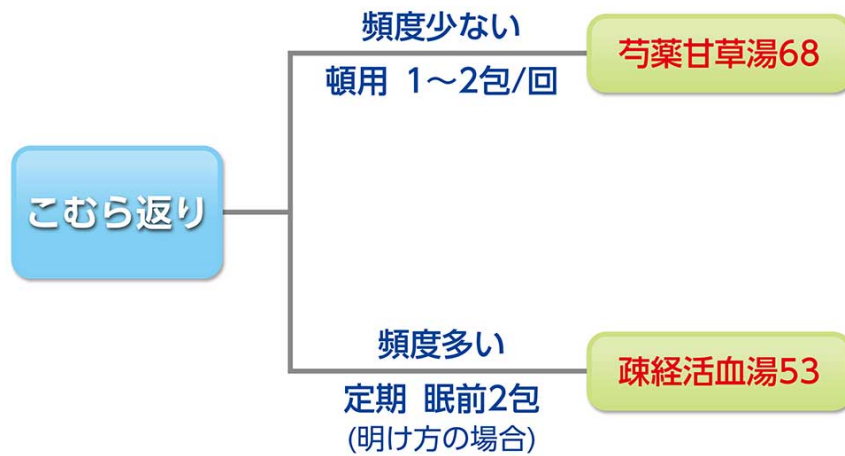


図 こむら返りフローチャート

【引用文献】

- 1) 熊田卓ほか. 臨床医薬. 1999, 15 (3) , p.499-523.
- 2) 三浦義孝. 日東医誌. 1999, 49 (5) , p.865-869.
- 3) 田原英一ほか. 日東医誌. 2011, 62 (5) , p.660-663.
- 4) 土倉潤一郎ほか. 日東医誌. 2017, 68 (1) , p.40-46.

(制作担当 : CSZ)

## 土倉 潤一郎（どくら じゅんいちろう）先生 プロフィール

土倉内科循環器クリニック 院長

### ▶ 経歴

---

2003年 聖マリア病院  
2005年 九州厚生年金病院 循環器内科  
2010年 麻生飯塚病院 漢方診療科  
2017年 土倉外科胃腸科医院 副院長  
2018年 土倉内科循環器クリニック 院長

### ▶ 専門医資格

---

日本循環器学会 循環器専門医  
心臓リハビリテーション指導士  
日本東洋医学会 漢方専門医・指導医  
総合内科専門医  
日本在宅医学会 認定専門医  
プライマリケア認定医

ホームページ： <http://www.dokura-cl.com>

(以上、2021年4月現在)

Copyright(C) ACCENT INC. All Rights Reserved.