

肩や首筋の痛みに即効性のある葛根湯

Q 四十六歳、男性。会社で一日中パソコンに向かっているせいか、夕方になると肩がパンパンに張ります。肩甲骨の内側が堅くなり、腕がしびれたように感じます。右腕を後ろに回すと肩に激痛が起きます。整形外科では五十肩との診断でした。漢方でよい治療法がありますか。

A 肩こりを訴える方は男女を問わず実に多い。特に不規則な勤務をしているサラリーマンやOLでは、ほぼ全員が肩こり・腰痛などに悩んでいる。OA化が進んで「一日中パソコン画面とにらめっこ」という人も少なくないという。

肩や首筋の痛みに即効性のある漢方薬は、芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）や葛根湯（かつこんとう）である。ともに芍薬と甘草を含

み、筋肉の緊張をほぐし血行をよくして痛みを取る。治肩背拘急方（ちけんぱいこうきゆうほう）のような肩こり専用の薬や、二朮湯（にじゆつとう）のような肩こり・腕のしびれに良いものもある。

肩こりは上半身のうつ血と下半身の衰えが原因となることが多い。こうした状態を改善するには、うつ血を取る大柴胡湯（だいさいことう）や柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）、足腰を立て直す八味地黄丸（はちみじおうがん）などがよい。

漢方薬も大切であるが、悪い姿勢での仕事、運動不足、不規則でアンバランスな食生活も大きく影響しているので、ライフスタイル全般の見直しを図るべきことはいうまでもない。