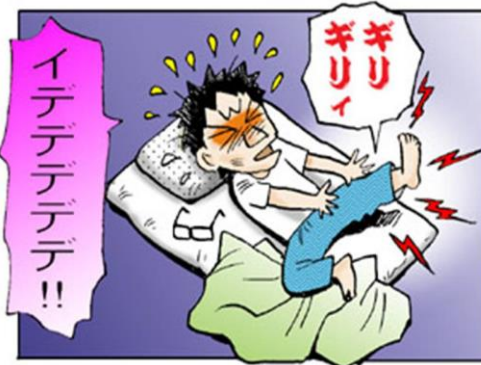


# ピキ〜ン 足がつる

「足がつった」状態で、**筋肉が突然、不随意的に  
けいれん**して硬くなり、強い痛みを伴う状態のこと  
「**こむらがえり**」と言います。



## ★足がつる原因★

- ◎ナトリウムやカリウムなど電解質の不足
  - ◎筋肉の疲労
  - ◎下肢の血流障害
  - ◎末梢神経障害
- などなど

汗をかきやすく**体内の水分や電解質が失われる夏は、「こむらがえり」が起こりやすい季節です。**運動前後や就寝前の筋肉のストレッチ運動は元より、熱中症対策のための水分や塩分の補給が大切です。また、お酒の飲み過ぎや薬の副作用で起こる場合もありますので注意が必要です。

筋肉がけいれんすると？

急な痛み



寝ているときに突然足がつった！



スポーツしたら足がつった！



冷たいプールに入って足がつった！

こんな時には、『**芍薬甘草湯**』

芍薬



甘草



+

2種類の生薬が協力してはたらき、筋肉の急激な緊張をゆるめ、痛みを和らげる作用があります。

当店おすすめ『芍薬甘草湯』

### 特長

- ① “筋肉のつり” に効く液剤
- ② 1回1本飲みきりタイプ
- ③ 芍薬甘草湯の満量処方\*
- ④ 原料の苦味を抑えた味

\*一般用漢方製剤の承認基準最大量配合



アルクラック内服液

すぐに服用できる液体タイプ。急なこむらがえりに、枕元に置いて安心。

アルクラック内服液で、アルク（歩く）のラク（楽）！