なぜ、オクラ水はこむら返りに効くのか？

ここからは、オクラ水を飲み、オクラ水をつくった後のオクラ自体も食べることで得られる効果を見ていきたいと思います。オクラ水とオクラを摂取すると、血流が改善したり、血圧やコレステロール値、血糖値が下がったり、腸内環境がよくなったり、こうした改善に伴って、ひざ痛や腰痛、下肢静脈瘤（かしじょうみゃくりゅう）、脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）がよくなったり、こむら返りが起きにくくなったりと、当院を含めて多くの事例が報告されています。

●オクラ水の即効性効果

その中でも、オクラを食べる際には得られない、「オクラ水」を飲んだときにだけ見られる効果があります。それは、実際にこむら返りが起こって痛みに襲われているときや、ふくらはぎがピクピクして違和感を覚えたときにオクラ水を飲むと、すぐにそれが改善していくところです。私自身も、こむら返りがよく起こっていたころは、寝るときに枕元にオクラ水を置いておき、就寝中にこむら返りが起こったら、すぐに飲むようにしていました。オクラ水を飲むと、10秒ほどで収縮していた筋肉が緩んでいくのを感じます。そのまま1分ほどジッとしていると、つっていた足の症状が治まっていくのです。

個人差はあると思いますが、この〝即効性〟ともいうべき効果は、じつはこむら返りに効く漢方薬として知られている「芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）」にも見られる特徴です。芍薬甘草湯は、芍薬と甘草という2種類の生薬でつくられている漢方薬です。古くから痛み止めの薬として使われ、即効性があることで知られています。こむら返りだけでなく、腹痛や腰痛、生理痛、尿路結石などのときにも用いられます。芍薬甘草湯も、こむら返りが発生したときに服薬すると、短時間で筋肉の収縮を抑えてつりを改善します。

この芍薬甘草湯に見られる即効性にこそ、「オクラ水」がこむら返りに効く秘密があると考えられます。一方で、芍薬甘草湯にはないオクラ水の働きとして、高くなっている血圧も短期間で下げる効果が見られます。