

第36回漢方教室（鍼灸）

不眠で悩まない漢方ー自然な眠りで頭もスッキリ！ー

近年、深夜営業のコンビニやインターネットの普及など夜型の環境がはびこっています。そして、追い討ちをかけるかのようにグローバル化によるシフトワーク従事者も増えているのが現状です。そのため睡眠時間が十分取れない人が多く、不眠症が増えています。

この睡眠不足は、判断力や集中力の低下を起し、大惨事を引き起こす可能性が増大することがあります。

不眠に関して第27回の漢方教室で西洋医学的な分類（早朝覚醒、中途覚醒、入眠困難、熟眠障害）でツボのお話しをしました。今回は鍼灸の外来で不眠を訴える方の多いタイプで分類した形でのツボのお話しをさせていただきます。

不眠のタイプには、次の5つがあります。

- ★イライラして眠れない
- ★クヨクヨと心配ばかりして寝付けない
- ★あれこれ考えて一晩中眠れない
- ★ほてりや胸苦しくて眠れない
- ★気が昂ぶって目がさえて眠れない

具体的に話を進めましょう。

まず、基本となるツボは失眠穴です。このツボは字のごとく「睡眠を失う」という不眠によく効くツボとされています。

★イライラして眠れないタイプ

不眠の特徴は、イライラしがちで、寝つきが悪く、あれこれ考えすぎて眠れなくなる。ストレスを感じやすいタイプで入眠困難の方が多い。

この場合は、失眠穴（しつみんけつ）、太衝（たいしょう）を用います。

★クヨクヨと心配ばかりして寝付けないタイプ

不眠の特徴は、眠りが浅く、疲労感が残る。夢をよく見る、日中に眠い、細かいことをくよくよ悩み眠れないタイプで、入眠困難、熟眠障害が多い。

この場合は、失眠穴（しつみんけつ）、神門（しんもん）を用います。

★あれこれ考えて一晩中眠れないタイプ

不眠の特徴は、熱感があつて、なかなか眠れない。そのため何度も寝返りをうつ。また、興奮し目がランランとさえる。入眠困難、熟眠障害が多い。

この場合は、失眠穴（しつみんけつ）、太谿（たいけい）を用います。

★ほてりや胸苦しくて眠れないタイプ

不眠の特徴は、寝つきが悪く、眠りが浅い。また目が覚めやすく 夢をよく見る。寝汗が伴う。入眠困難、早朝覚醒が多い。

この場合は、失眠穴（しつみんけつ）、三陰交（さんいんこう）を用います。

★気が昂ぶって目がさえて眠れないタイプ

不眠の特徴は、気が昂ぶって、妙に興奮し、目がランランと冴えて眠れない。目が早く覚めそれから眠れない。入眠困難、早朝覚醒が多い。

この場合は、失眠穴（しつみんけつ）、内関（ないかん）を用います。

失眠（しつみん）

足の裏のかかとのふくらみの中央



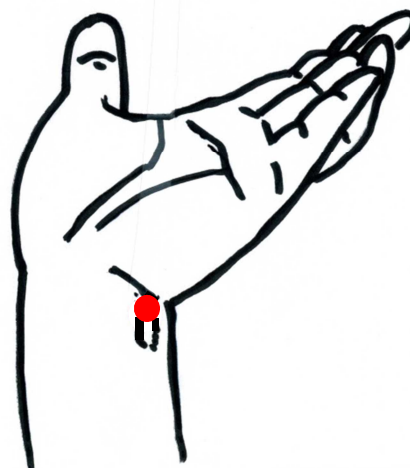
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ



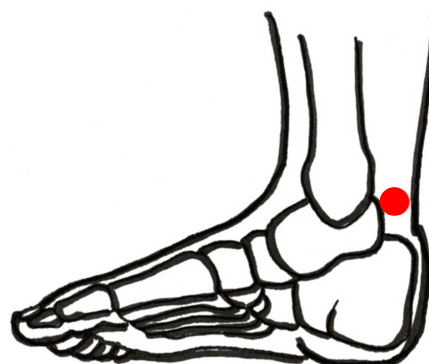
神門（しんもん）

手首の内側の横ジワの小指の端



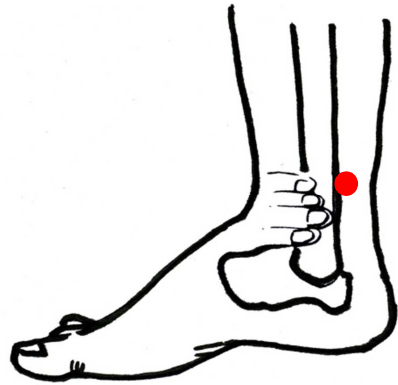
太溪（たいけい）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って
膝の方へ指4本上がった骨の内側
の際



内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から
肘に向かって指3本分上がったと
ころ

