

ためして漢方!

その18

睡眠障害



Q 家事とフルタイムの仕事をしており、体は疲れているのに眠りが浅く、熟眠感がありません。そのせいか疲れがとれません。不眠症に効く漢方薬はありますか。

(56歳、女性)

A 人の睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠というまったく異なる2つの睡眠状態に分けることができます。レム睡眠とは眠っている間にピクピクと眼球が急速に動く(Rapid eye movement: REM)睡眠のことで、脳の活動が盛んなために眠りが浅く、夢の多くはこのレム睡眠中に見ます。これに対し、ノンレム睡眠とは眼球運動が見られない深い眠りで、脳全体の血流も低下しています。睡眠の約75%はノンレム睡眠、約25%はレム睡眠で、約90分周期で、交互に規則正しく、一晩に5、6回繰り返されます。睡眠が進むほどレム睡眠の割合が多くなり、脳を覚醒させる準備に入るため、この間に目が覚めると、すっきりと快適な目覚めを得ることができます。

朝起きたとき眠気がする、よく眠った感じがしない、昼間に眠気を感じるなどの睡眠に対する不満は、就寝からノンレム睡眠出現までの時間が長かったり、ノンレム睡眠の時間が短かったり、深いノンレム睡眠が得られていなかったりするためであることが多いのです。

不眠に対する漢方治療では、寝つきの悪い入眠障害と眠りが浅くて中途覚醒する熟眠障

害に分けて考えます。

入眠障害の場合、よく用いられるのが**抑肝散**で、これは眠れないことにイライラして頭がさえてしまうようなタイプです。また、眠る直前までテレビやゲームに夢中になるなど、頭が興奮状態になって血圧も高めの人には**黄連解毒湯**がよいでしょう。

熟眠障害では、睡眠の質が悪く、寝ているはずなのに朝になっても疲れが取れない場合に**酸棗仁湯**が効きます。ストレスで交感神経が緊張し、ちょっとした音でも目が覚めてしまい、ときに動悸感を伴う人には**柴胡加竜骨牡蛎湯**を用います。これで体質が虚弱であれば**桂枝加竜骨牡蛎湯**にします。また、更年期女性には**加味逍遙散**、高齢者や虚弱体質者で抑うつ傾向があれば**加味帰脾湯**も候補になります。

あなたの場合、体は疲れていても眠りが浅くて熟眠感がなく、疲れが取れないというのですから、まさに**酸棗仁湯**の適応だと思われます。寝る前に1包服用するのでよいですが、少なくとも1か月くらいは続けてみてください。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第66回オンライン漢方教室

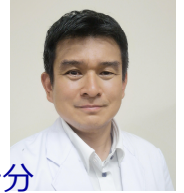


詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

「漢方教室」は、2005年から年4回、毎回タイムリーなテーマで開催し、漢方と鍼灸で分かりやすくお話ししてきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、第60回からはオンラインで開催しています。第66回は「足腰の痛みが楽になる漢方 ~年のせいだとガマンしない!~」というテーマで、YouTubeでご覧になることができます。上記の専用QRコード、または「東海大学医学部漢方医学」ホームページからアクセスしてください。



漢方医学の基本理論 ~「太陰病」について~



今回のテーマは「太陰病」です。六病位は陽病が太陽病、少陽病、陽明病の3つのステージでしたが、これが治癒しない場合に陰病に移行します。陰病は太陰病、少陰病、厥陰病の3つのステージに分けられ、太陰病はその最初のステージになります。

漢方医学の重要な古典である『傷寒論』には、この「太陰病」について「太陰の病たる、腹満して吐し、食下らず、自利益々甚だし、時に腹自ら痛む。もし之を下せば必ず胸下結鞭す」と記されています。「腹部膨満があって、嘔吐して、食事が消化できず、自然に出てしまう下痢が顕著になって腹痛がする。下剤を使うと胸の下が硬くこわばってしまう」という意味で、消化管に外邪（病気の

元）が進んでしまい、生体側が十分に反応できなくなっている状態、と解釈されています。腹部膨満感、嘔吐、下痢、食欲不振などあり、体熱感や発熱は乏しく、体に冷えを感じるような症状が典型的な太陰病です。少陽病でも嘔吐、食欲不振などの消化器症状がありますし、陽明病でも便秘、腹部膨満などを認めますが、太陰病では熱候が乏しく、下痢などが慢性的に続くことが特徴です。桂枝加芍薬湯、桂枝加芍薬大黃湯、小建中湯、黄芩建中湯などが代表的な治療方剤です。過敏性腸症候群や炎症性腸疾患などの慢性の消化器疾患は太陰病の病態としてしばしば治療します。



(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~睡眠について~

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、これは「春はぐっすり眠れるものだから、夜が明けたことに気が付かず寝過ごしてしまう」ことを意味していて、昔から春はいつもの睡眠状態とは異なることが知られています。

この季節は暖気と寒気の影響で自律神経の働きが乱れ、睡眠に影響が及ぶことがあります。生活面では新しい環境になることも多く、緊張などで気血を消耗しすぎることも睡眠に影響すると考えられます。

春の睡眠問題は五臓の「肝」の機能異常が生じて起こることが多く、寝つきに問題がな

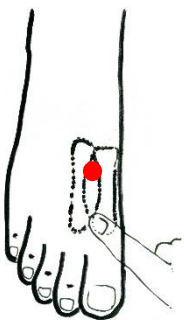
くても、夢を多くみて熟眠感がない状態も「肝」の影響があるとされています。

「肝」の機能を整えるには太衝を刺激してみましよう。考え事が多く、夜になっても目が冴えてしまっている時は百会や風池を刺激するとよいでしょう。

本来寝るためには「頭寒足熱」がよいとされていますので、足元は冷えないようにして、目を酷使する、思い悩む、イライラするなどの頭に血がのぼるような行動は避けるように心がけましよう。

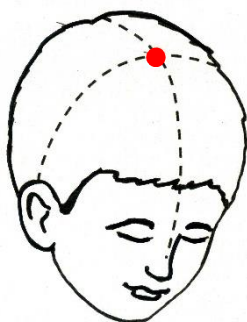


太衝
(たいしょう)



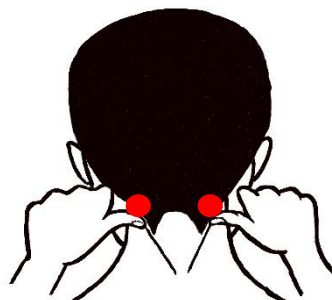
足の親指と人差し指の付け根から、足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ

百会
(ひゃくえ)



頭のでっぺんで、両方の耳を結んだ線の真ん中

風池
(ふうち)



首の後ろの中央で、髪の毛の生え際より少し上にある大きなくぼみから外側指3本のところのくぼみ



(山中一星、高士将典)

* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります