

ためして漢方！

その34

不眠



Q 数年前から眠れなくなりました。現在、睡眠薬を頓用していますが、副作用や習慣性が気になり、飲み続けるのは不安です。漢方薬でいい薬があれば教えてください。

(62才女性)

A 睡眠環境の不良や、交代勤務による睡眠時間の不規則さ、慢性的な痛みなど不眠には様々な原因があります。精神疾患の初期症状として不眠が現れることもありますので関係する専門医と連携し慎重に治療を進めることが大切です。

漢方医学的な治療では、入眠障害と中途覚醒・熟眠障害に分けて考えます。

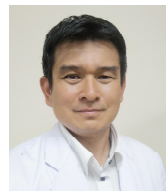
入眠障害の場合、頭部に熱感や充血感があつて血圧も高めの人には**黄連解毒湯**、胃が張ってつかえる人では**半夏瀉心湯**、イライラしやすく攻撃的な性格の人には**抑肝散**、体力

が低下して不安感が強い人には**竹茹温胆湯**を用います。

中途覚醒や熟眠障害では、睡眠の質が悪くて夜間に何度も目が覚め、疲れが取れない場合に**酸棗仁湯**がよく効きます。ストレスで交感神経が緊張して眠りが浅い人には**柴胡加竜骨牡蛎湯**、体質が虚弱であれば**桂枝加竜骨牡蛎湯**を用います。また、**加味逍遙散**はホットフラッシュなどの更年期障害を伴う不眠に有効です。高齢者や虚弱体質者で抑うつ傾向があれば**加味帰脾湯**や**帰脾湯**も候補になります。

いずれの処方も飲んですぐに眠たくなるようなものではなく、徐々に正常な睡眠リズムを取り戻すのを促すような力を持っています。効果が出るまで2週間ほどかかりますので効果が出るまでの間、短期的に睡眠導入薬と併用してもよいでしょう。

(野上達也)



処方解説

五苓散

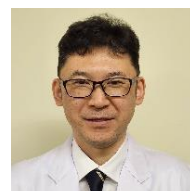


台風が多いですね。「気象病」という言葉を聞いたことがありますか？気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般のことをいいます。例えば、天気が悪くなる前になると痛みが強くなる頭痛や関節の痛みなどを訴える患者さんは漢方外来に多くおられます。そのような時に処方することが多いのが**五苓散**です。

五苓散は気・血・水のうち水の異常に有効な代表的処方です。沢瀉、蒼朮、猪苓、茯苓、桂皮と5種類の生薬から構成されています。桂皮以外の4つの生薬はすべて利水薬といっ

て、体の水分調整に関わる働きをします。例えば、胃、小腸、大腸といった消化管内にある水分を血中に引き込んだり、浮腫の原因となるような組織間の余分な水分を血中に引き込んだりします。その結果、下痢が改善したり、浮腫が改善したり、尿量が増えたりします。ですから、**五苓散**の効能には口が乾いて、尿量が減少している人の浮腫、下痢、悪心、嘔吐、めまい、頭痛、二日酔い、とされています。医者の中には飲み会の後や翌日に**五苓散**を飲む方が割といます。

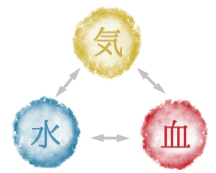
(谷口大吾)



第13回漢方教室を開催いたします

「食欲の秋～漢方で美味しく食べよう！～」日時：9月21日(土) 午後2時～3時30分
場所：東海大学医学部講堂A 質問の時間もありますので、お気軽にご参加ください！

漢方医学の基本理論 ～「水滞」について(2)～



水滞とは、全身をくまなく循環している無色の液体である「水」が滞ってしまう病態です。水毒や痰湿といった言葉で表現されることもあります。水滞の病態は、大きく分けて4つの型に分類すると理解しやすいと思います。(1)全身型、(2)皮膚・関節型、(3)胸内型、(4)心下型の4つで、それぞれの型には移行型や重複型もあります。

この4つの水滞の型、それぞれにしばしばみられる症状を列記します。

- (1) 全身型：全身の浮腫、下痢、めまい感、夜間頻尿など
- (2) 皮膚・関節型：顔面浮腫、関節腔など身体の一部の腫脹、朝のこわばり
- (3) 胸内型：水様の喀痰、胸水、同期、胸内

苦悶感

(4) 心下型：胃部振水音、悪心、嘔吐、下痢、グル音の亢進

これらの型に応じた処方を虚実を考えて処方することで、尿や汗などの分泌物の調整を経て、体調を改善させることができます。防己、黄耆、茯苓、澤瀉、朮などの処方を含む処方 がしばしば用いられます。「難証は水滞と考 えて治せ」と言われるように、水滞は様々な 病態を経た結果として起こることが多く、多 彩な症状を来すことが特徴です。まず水滞を 治療することで病態がはっきりと理解できる ようになることもあり、水滞を治療すること はとても重要です。(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ～睡眠～



* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税) となります

寝ることは昔から大切にされ、「寝る子は育つ」「早起きは三文の徳」などことわざでも良い意味で使われていることが多く、重要なことと考えられています。しっかり寝ているつもりでも、寝起きに疲れを感じる、日中に強い眠気があるような方は一度睡眠時間と質を見直した方が良いかもしれません。

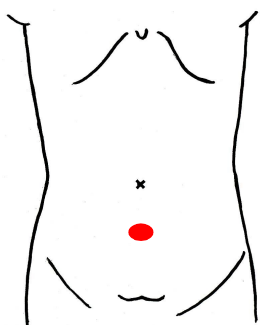
仕事の都合や年齢的問題で睡眠時間の確保が困難になる場合には、寝入りをスムーズにして、中途覚醒を減らし、睡眠の質を向上させましょう。

東洋医学では睡眠には五臓の働きが大きい

く関わります。夜間にトイレのために何度も起きてしまう人や、予定よりも早く目が覚めてしまう人は「腎」の機能低下が考えられます。トイレに行かなくても何となく中途覚醒をしてしまう人、緊張して眠れない人は「肝」の異常と考えます。空腹や満腹なども睡眠に影響を及ぼしますが、この場合は「脾」の異常です。

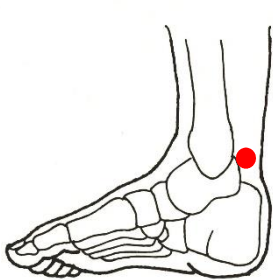
腎の機能低下を疑う場合は、**関元・太溪**、肝の機能低下を疑う場合は**太衝**、脾の異常は**三陰交**を刺激して、睡眠の質向上を目指しましょう。(山中一星)

関元 (かんげん)



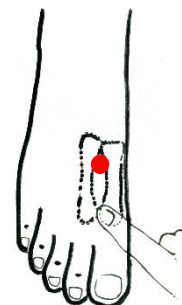
へその真下指4本のところ

太溪 (たいけい)



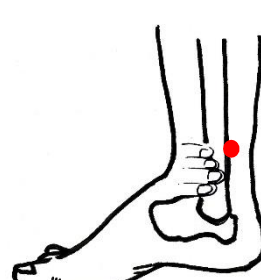
足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ

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

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隙

