

ためして漢方！

その40

眠れない



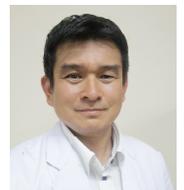
Q 数年前に家族の悩みや考えすぎから眠れなくなりました。現在、病院から睡眠薬をもらい飲んでいますが、副作用や習慣性も気になります。最近途中で目が覚めたりして、熟睡した感じなく疲れが取れません。漢方薬でいい薬があれば教えてください。

(66才女性)

A 漢方医学的に不眠は、①疲れすぎて眠れない(気血両虚)、②イライラして眠れない、③不安で眠れない、④のぼせて眠れない、の4つに分けて考えるとよいと思います。

①疲れすぎていて眠れない場合の代表的な処方**は酸棗仁湯**です。相談者の場合にもまずはこの処方がよさそうです。風邪などで体力が低下して眠れない場合には**竹筴温胆湯**がよいでしょう。②イライラして眠れない場合は、

よくかんさん だいさいこうとう さいこかりゅうこつぼれいとう さいこ
抑肝散、大柴胡湯、柴胡加竜骨牡蛎湯、柴胡
けいしかんきょうとう
桂枝乾姜湯などの生薬サイコが入った処方
を用います。体力や便通、特徴的な症状によつて使い分け
ます。③不安で眠れない場合の第一選択は**半夏厚朴湯**
はんげこうぼくとう
です。寝ようとすると動悸がしたり息苦しく感じたりする
場合によく効きます。倦怠感や食欲不振を伴う場合には
帰脾湯がよいでしょう。悪夢を見たりしやすく、お臍の上
の動悸が目立つ方には**桂枝加竜骨牡蛎湯**を用います。④のぼ
せて眠れない場合には**黄連解毒湯**を用います。頭部の熱感
や充血感があり、昼間はバリバリと仕事をしていてベ
ッドに入っても仕事が頭から離れず目が冴えて眠れない
という方にはよく効きます。便秘を伴う場合には**三黄瀉心湯**
さんおうしゃしんとう
もおすすめです。
(野上達也)



処方解説

酸棗仁湯



今回は不安など精神症状に効く漢方薬ということで、**竜骨、牡蛎**という生薬が主役となる**柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯**を紹介させていただきました。これらの処方を不眠に対して使うことはもちろんあります。それとはまた別に、不眠によく使う処方として、今回は**酸棗仁湯**を紹介します。

酸棗仁湯はカッカして興奮して眠れない人ではなく、心身が疲弊して逆に眠れない方に向いている処方です。ツムラのエキス剤には**酸棗仁10g、茯苓5g、川芎3g、知母3g、甘草1g**が含まれており、**酸棗仁**が処方名にもなり、多く含まれている漢方です。**酸棗仁**はサネブトナツメの種子で、鎮静作用が主な薬効であり、専門用語でいうところの**心血虚**、

つまり消耗して脳が休まらない状態に対して、補血、つまり物質を補って脳を落ち着かせます。**酸棗仁**を含むエキス処方もう一つありますが、**帰脾湯**という処方にも**酸棗仁**が3g含まれ、効能に不眠があります。さて、**酸棗仁**以外の生薬ですが、**茯苓**も脳を落ち着ける作用を有し、**川芎**は不足を補うとともに鎮静作用があり、**知母**は熱を冷まして潤す作用があります。このように**酸棗仁湯**は**酸棗仁**が多く含まれ、補いながら脳を安らかにする生薬が複数配合されており、西洋の睡眠薬のように頓服で不眠時に使用したりします。

(谷口大吾)



漢方医学の基本理論 ~五臓論という考え方について~

五臓論における肝は①精神活動を安定化させる。②新陳代謝を行う。③血を貯蔵し、全身に栄養を供給する。④骨格筋のトーンスを維持する。といった役割を果たしており、肝の機能が正常に働かないと、神経過敏・怒りっぽくなる・イライラ感・抑うつ状態・不眠などの精神症状や、皮膚のかゆみ・蕁麻疹などの皮膚症状、頭痛・肩こり・めまい・筋肉の痙攣・腹直筋過緊張などの神経骨格筋症状、月経痛・月経不順などの月経異常を来します。

肝の失調状態を改善するために用いられる処方はいくつもありますが、柴胡剤、すなわちミシマサイコの根であるサイコという生薬を含む処方群がしばしば用いられます。最も有名な処方は抑肝散です。「肝の失調を抑制する散剤」というその名の通り、イライラとして性急になる、神経過敏、不眠といった症状を速やかに改善します。認知症患者の行動心理症状の改善効果が有名ですが、もともと

は子供の疳の虫に対する処方であり、高齢者以外にも幅広く用います。加味逍遙散は肝の失調に月経異常などの瘀血を伴う場合に用いる処方です。月経前症候群や、更年期障害に頻用します。柴胡桂枝湯は胃痛や心窩部痛など消化器症状が強い場合に用います。ストレス性胃潰瘍や慢性膵炎に頻用します。大柴胡湯は、抑鬱が強く便秘傾向がある方や、高血圧症・肥満の方にも用います。柴胡桂枝乾姜湯は冷え性で、首から上の発汗が目立ち、頑張りすぎて疲れてしまっているような方にお勧めします。東日本大震災の後のPTSD症状を持つ患者さんに用いて有効であったという報告があります。

肝の失調は、相生関係で心の機能の異常亢進を起こし、動悸などを起こすことがありますし、相克関係で脾の機能の低下につながり食欲低下、下痢、腹痛などにつながる場合があります。早めに対応することが大切です。

(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~不眠~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります



睡眠に問題がある時は4つのタイプがあるとされ、それに応じた経穴を紹介します。

1. 疲れすぎて眠れない場合は、**足三里**を刺激しましょう。特に温灸などで熱を加える刺激をすると良いでしょう。
2. イライラして眠れない場合は、五臓の肝の機能が亢進していることが考えられますので、**太衝**を強めに押さえるような刺激をしてください。もしくは爪楊枝の先でチクチクする程

度の刺激を加えてください。

3. 不安で眠れない場合は、手のひらをほぐすように揉みつつ、**労宮**を指で気持ちいい強さで押さえてください。
4. のぼせて眠れない場合は、上にある熱を下に引き下ろすイメージで**太溪**を温めましょう。

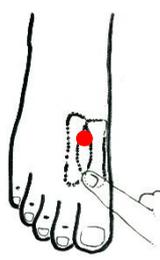
漢方薬とツボ刺激を組み合わせると、良い睡眠習慣を取り戻しましょう。(山中一星)

足三里
(あしさんり)



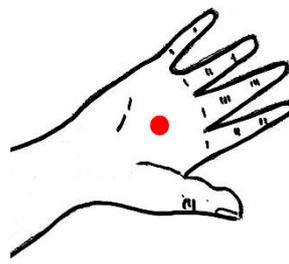
膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ

太衝
(たいしょう)



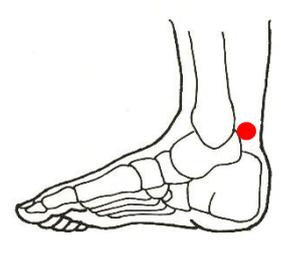
足の親指と人差し指の付け根から足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ

労宮
(ろうきゅう)



手のひらの中央

太溪
(たいけい)



足の内くるぶしとアキレス腱との間、脈の触れるところ