

漢方・鍼灸だより No.9

発行日：2022年5月1日 / 発行人：新井 信 / 編集：東海大学医学部付属病院東洋医学科

ためして漢方！

その9

不眠



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、頓服的に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、このまま飲み続けるのは不安です。最近途中で目が覚めたりして、熟睡した感じがありません。漢方薬でいい薬があれば教えてください。（62歳、女性）

A 不眠の原因は大きく5つに分類されます。心理的不眠（ストレス、神経質などの性格的要因など）、生理的不眠（交代勤務、不適切な睡眠衛生など）、身体疾患による不眠（心疾患、呼吸器疾患など）、精神疾患による不眠、薬物による不眠（アルコール、カフェインなど）で、それぞれ治療法が異なりますから、まずその原因を明らかにすることが重要です。漢方治療はこの中で主に心理的原因によるものに適応があります。

実際の治療では、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って血圧も高めの人には**黄連解毒湯**（おうれんげどくとう）を用います。仕事が忙しく、眠る直前までパソコンをやっているようなタイプです。胃が張ってつかえる人では**半夏瀉心湯**（はんげしゃしんとう）にします。また、イライラしやすく攻撃的な性格の人には**抑肝散**（よくかんさん）、体力が低下して不安感が強い人には**竹茹温胆湯**（ちくじょわんだんとう）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**（さんそうにんとう）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**（さいこかりゅうこつほれいとう）を用います。音に過敏で動悸を伴う傾向があります。これで体質が虚弱であれば**桂枝加竜骨牡蛎湯**（けいしかりゅうこつほれいとう）にします。また、**加味逍遙散**（かみしょうようさん）はホットフラッシュなどの更年期障害が目標です。高齢者や虚弱体質者で抑うつ傾向があれば**加味帰脾湯**（かみきびとう）も候補になります。

あなたの場合は心理的原因によって生じた不眠で、寝付きが悪いというよりも眠りが浅くて途中で目が覚めるタイプです。睡眠の質が悪いと考えられますので、まず**酸棗仁湯**（さんそうにんとう）を使ってみるとよいと思います。

漢方治療では、薬で強制的に眠らせるのではなく、睡眠を妨げる原因を取り除くことで本来の睡眠リズムを取り戻すことができますと考えます。ですから昼間に眠くなることはありません。また、1日3回服用しなくても、就寝前に服用するだけで効果がある人もいます。眠れるようになるには数日から2週間程度はかかりますが、効果が不十分な場合は一時的に西洋薬を併用してもよいでしょう。

（新井 信）

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



受診のご案内

東海大学医学部付属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、
いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、
日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。
東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

* 漢方外来は保険診療です。



漢方医学の診療 ~四診, 特に望診について~



漢方医学は現代西洋医学が日本に伝わる以前からありますので、その診察方法は現在の西洋医学的な診察とはやや異なっています。漢方医学の診察方法は大きく望診、聞診、問診、切診の四つからなり、これを「四診」と呼んでいます。

このうち、最初に行うのが望診です。望診とは、医師が患者を「望む」ことで行う診察で、現代医学の「視診」に相当します。しかし、「望」と「視」のニュアンスが少し違うように漢方医学の「望診」は、現代医学の「視診」に比べると「患者さん全体を見る」ということにより重きをおいたものです。患者さんが診察室のドアを開けた瞬間から望診は始まり、顔色はもちろん、髪型や服装などを見ます。ドアから椅子におかけいただくまでの、歩き方や表情、動きなども大切な情報です。漢方医の診察を受けるときに『妙に

ジロジロと見られるな・・・』とお感じになる方もおられるかもしれません。それは漢方医が「望診」を始めているからです。望診では皮膚の色や、シミやクマの有無なども大切な情報になります。診察を受ける際にはお化粧などは薄めでお願いいたします。

望診の一つで漢方医学に独特な診察に「舌診」があります。これは患者さんの舌を見て、病態を推測するものです。診察の直前に色のついた飴などを召し上がると診断しにくくなることがありますので、避けていただけるとありがたいです。

漢方医学では古くから「望んで知るを神となす」とされ、望診によって病態を知ることが最も大切であることが強調されています。今日でも望診は診断の重要な要素です。診察の際は「望診」にご協力ください。

(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~ 不眠と鍼灸 ~

* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります

皆さんは今の睡眠状態に満足されていますでしょうか？

漢方薬だけではなく、鍼灸治療も不眠に対して有効であるとする報告があります¹⁾。

不眠が続くと、一日で消耗した「気」を睡眠によって補うことができないため、イライラや集中力の低下、無気力など、様々な不調を引き起こします。不眠は、漢方医学の「五臓の考え方²⁾」では、肝の機能異常によって生じると考えられ、肝の機能が低下すると、

目がさえて眠れなくなる中途覚醒を引き起こします。肝は怒りの感情と関連が強いと考えられ、日中にイライラすることがあり、それを引きずっていると眠れないことがあります。

どちらの状態も『こころ』を落ち着かせることが大切です。イライラが続く場合は太衝、考えすぎる場合は太溪、あわせて失眠、内関を刺激してみましょう。

- 1) Xuan Yin, et al. Sleep Medicine.2017;37:193-200.
- 2) 漢方・鍼灸だよりNo.7, No.8にて解説

太衝 (たいしょう)



足の親指と人差し指の骨が交差する前の凹んだところ

太溪 (たいけい)



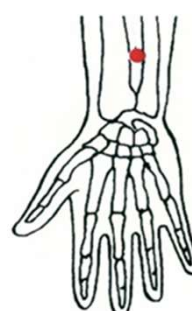
足の内くるぶしとアキレス腱の中央

失眠 (しつみん)



足の裏のかかとの中央

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本分上にあがったところ



(山中一星、高士将典)

