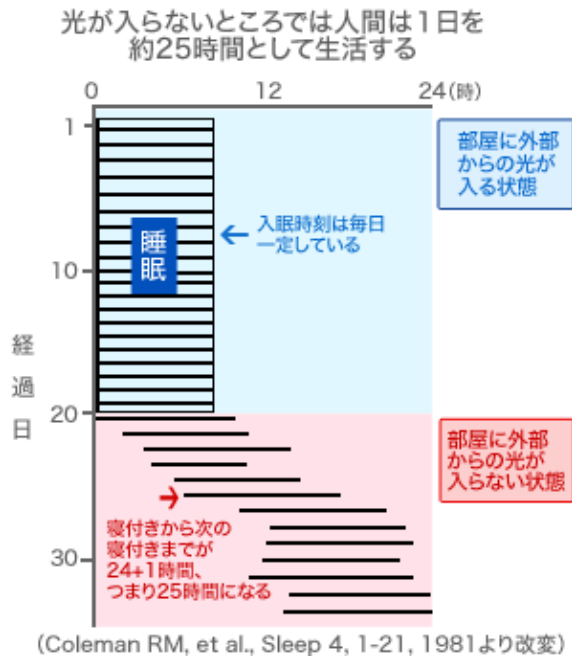


第36回漢方教室（漢方）

不眠で悩まない漢方ー自然な眠りで頭もスッキリ！ー

I. 睡眠のメカニズム

1 体内時計（生体リズム）



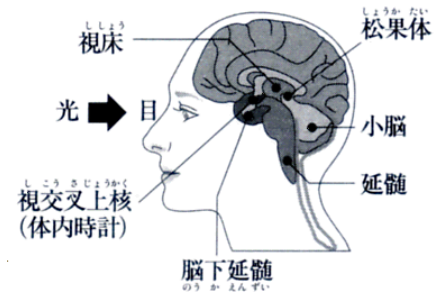
<http://www.terumo-taion.jp/health/depression/02.html>

2 体内時計のリセット



2) リセットに必要な松果体ホルモン

- ・セロトニン：覚醒を促す作用（光を感じると分泌）
- ・メラトニン：眠気を誘発する作用（暗くなると分泌）



3) 冬季うつ病（季節性情動障害）

(1) 特徴

- ・日照時間が短くなる冬場にうつ症状が発症する
（秋から冬にかけてうつ傾向が強まり、春になると自然と回復して元気になる）
- ・緯度は高いほど発症率が高い（北欧やアラスカでは発症率が人口の10%以上）
- ・20～30代の女性に多い（女性は男性の約4倍）

(2) 代表的な症状

- ・無気力感や虚無感が強い
- ・自己否定的、自己嫌悪的になる
- ・人付き合いが面倒になり、外出が辛い
- ・集中力がなくなり、やり慣れた家事や仕事ができない
- ・睡眠時間が長くなっているにもかかわらず日中も眠気がある
- ・食事が炭水化物や甘いものに偏って過食になり、体重が何キロか増える
※ 過食、過眠、炭水化物の渴望は典型的なうつ病では出現しない症状である！

(3) 発症のメカニズム

- ・日照時間が短くなると、通常よりも光の刺激量が減り、それが原因で神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下してしまう
- ・目に入る光の量が少なくなると、体内時計をつかさどる脳の松果体からメラトニンの分泌されるタイミングが遅れたり、分泌量が増えたりして、体内時計が狂う

(4) 治療法・予防法

- ・高照度光療法（2500～1万ルクスの強い人工光を浴びる）
- ・日光浴（セロトニンの分泌を促すために午前中～昼間に光を浴びるのが効果的！）
（朝はカーテンを開けておく、早起きする、明るい場所に長くいるなど）
- ・食事療法（セロトニンの分泌を増やすビタミンやタンパク質を摂取する！）
（肉・魚・大豆などの蛋白質、ビタミンB6を含む青魚の骨やレバー、バナナなど）
- ・薬物療法（抗うつ薬など）
- ・転地療法

3 睡眠リズム

1) レム睡眠とノンレム睡眠

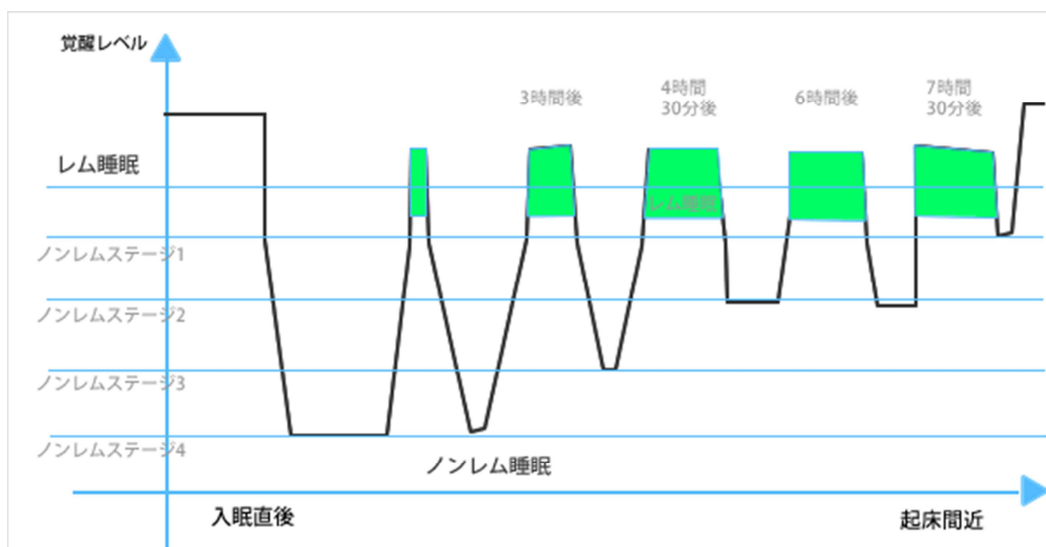
- ・レム睡眠 (REM sleep)

REM (Rapid Eye Movement) とは眼球が急速な運動をしている状態
脳は覚醒に近い状態で眠りは浅い

- ・ノンレム睡眠 (non-REM sleep)

脳も体も休んでいる状態

2) 覚醒レベル



<http://www.human-sb.com/mechanism/>

- ・レム睡眠とノンレム睡眠はおよそ 90 分単位で周期的に繰り返す
- ・4 時間半、6 時間、7 時間半がスッキリ目覚めるのに適した睡眠時間！

II. 不眠症とは

1 睡眠時間が短ければ不眠症か？

睡眠によって十分な体力の回復を伴わずに日常生活に支障をきたしている状態

2 不眠症は国民病だ！

- ・日本人男女の約 5 人に 1 人が不眠症である
(「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」と訴える)
- ・不眠は加齢とともに増加し、60 歳以上では約 3 人に 1 人が睡眠問題で悩んでいる
- ・通院患者の 20 人に 1 人が不眠のために睡眠薬を服用している

Ⅲ. 不眠症の4つの分類

①入眠障害

布団に入っても寝付くことができないパターン（もっとも多い）

②中途覚醒

眠りついたにもかかわらず、頻繁に目が覚めてしまうパターン

③熟眠障害

十分な時間眠っていても朝起きたときに疲れてスッキリしないパターン

④早朝覚醒

朝早く目が覚めてしまい、その後に眠ることができないパターン

Ⅳ. 不眠症をきたす原因 (Wikipedia より引用)

1 身体的要因 (physical)

- ・ 関節リウマチ（痛み）、アレルギー疾患（かゆみ）、発熱、喘息発作など
- ・ 不眠をきたす代表的身体疾患
 - ・ 心疾患：狭心症、心不全など
 - ・ 呼吸器疾患：気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、睡眠時無呼吸症候群など
 - ・ 消化器疾患：逆流性食道炎、胃潰瘍など
 - ・ 内分泌代謝疾患：甲状腺機能亢進症、クッシング症候群など
 - ・ 脳神経障害：脳血管障害、パーキンソン病など
 - ・ 皮膚疾患：アトピー性皮膚炎など
 - ・ 睡眠関連運動障害：周期性四肢運動(PLM)、むずむず脚症候群(RLS)など

2 生理学的要因 (physiological)

- ・ 環境の変化、寝室の騒音、温度、湿度など、睡眠環境としてふさわしくない生活環境

3 心理的要因 (psychological)

- ・ ストレス、精神的ショック、生活上の不安など

4 精神医学的要因 (psychiatric)

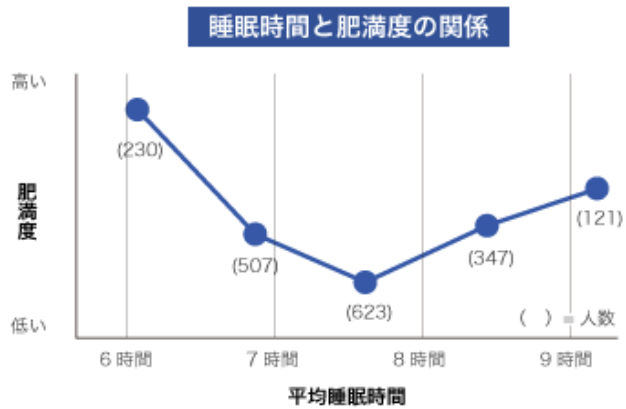
- ・ うつ病、神経症、統合失調症など、多くの精神疾患

5 薬理学的要因 (pharmacological)

- ・ カフェイン、アルコール、タバコ、降圧薬、ステロイド、甲状腺剤、抗がん薬、抗パーキンソン病薬、ホルモン剤など

V. なぜ不眠症がいけないのか？

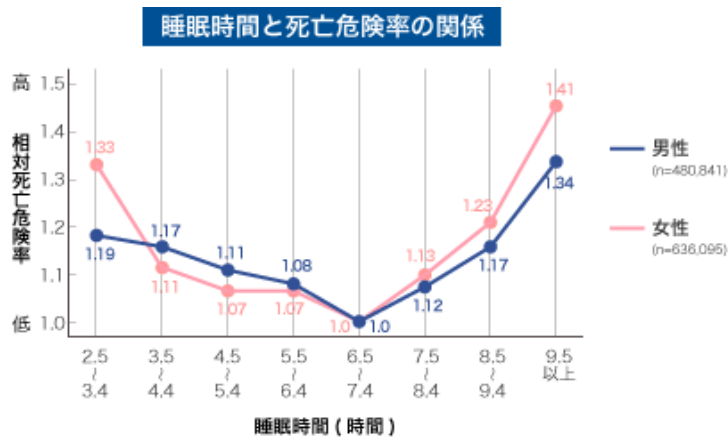
1 肥満への影響



肥満度はBMI (Body mass index) にて算出
Taheri S, et al: PLoS Med, 1(3):e62. Epub 2004 より改変

<http://www.brainhealth.jp/suimin/risk/01.php>

2 寿命への影響



■試験方法 米国で実施された調査(1982~1988年、女性63万6095人、男性48万841人)をもとに、睡眠時間と6年後の死亡危険率の関連を検討した。6.5~7.4時間睡眠の場合の死亡危険率を1としたときの死亡危険率を示した。
Kripke DF, et al : Arch Gen Psychiatry 59 : 131-36, 2002

3 社会生活への影響

睡眠が足りないと集中力や作業効率は低下する

4 血圧への影響

睡眠が足りないと交感神経が興奮し、血圧は高いままになってしまう

5 血糖への影響

睡眠不足の状態が続くと、ストレスホルモン（コルチゾールなど）の分泌が高まり、血糖値の上昇を抑える能力（耐糖能）が低下する

6 メンタルへの影響

うつ病の発症率が高くなる

VI. 不眠症への対策

- 1 生活リズムを正す
早寝早起きをして生活リズムを作る
- 2 カフェインを避ける
コーヒーやお茶などに含まれるカフェインには交感神経を興奮させる作用がある
飲酒はかえって睡眠が浅くなり、早朝覚醒が増える
- 3 興奮状態を避ける
格闘技などの試合観戦や恐怖映画などの鑑賞を避ける
- 4 適度な運動をする
ウォーキングなどの適度な有酸素運動は不眠症の改善に効果的である
- 5 日光に当たる
特に午前中から昼間に日光を浴びることでセロトニンの分泌を促す
- 6 寝具に気をつける
- 7 就寝時にリラックスする
自分の好みの音楽や香（ハーブ）は副交感神経優位にして眠りを促す
バレリアン、カモミール、ラベンダー、ホップ、パッションフラワーなど
- 8 薬物を使う
 - 1) ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬
比較的安全だが、身体依存を引き起こすことがある
ベンゾジアゼピン系睡眠薬とアルコールとの併用は神経抑制作用（鎮静と催眠などの作用）とアルコールの酪酐作用を共に増強するので危険である
 - 2) メラトニン類似物質
ラメルテオン（ロゼレム[®]）は時差ボケ対策などに使用される
 - 3) 抗うつ薬
いくつかの抗うつ薬は非常に強力な鎮静作用を持つ
不眠症の適用外処方である
 - 4) 抗ヒスタミン薬
副作用として眠気を催すものがある
 - 5) 漢方薬

VII. 不眠に対する漢方治療の意義

- ・漢方では強制的に眠らせるのではなく、睡眠の障害となる要因を排除すると考える
- ・不眠も全身症状の1つとして捉えて複合的に治療する
- ・入眠障害と中途覚醒（熟眠障害）に分けて考える
- ・治療が難しい場合は一時的に西洋薬を併用し、その後に西洋薬を減量するとよい

VIII. 不眠に用いる漢方薬

1 入眠障害

1) 黄連・黄芩を含む処方

- ①黄連解毒湯[15] (おうれんげどくとう)
心窩部抵抗／のぼせ／顔面紅潮／興奮しやすい
- ②半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)
心窩部つかえ感／食欲不振／腹鳴／下痢
- ③女神散[67] (にょしんさん)
更年期女性／のぼせ／不眠

2) その他の処方

- ①抑肝散[54] (よくかんさん)
眠れないことにこだわっているもの／焦燥感の強いもの
歯ぎしり／易怒性／易興奮性
- ②竹筴温胆湯[91] (ちくじょうたんとう)
咳が多くて眠れないもの

2 中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒

1) 柴胡（胸脇苦満）や竜骨牡蛎（神経過敏）を含む処方

- ①柴胡加竜骨牡蛎湯[12] (さいこかりゅうこつぼれいとう)
交感神経過敏（驚きやすさ／動悸）／抑うつ気分／頭重感／便秘
- ②桂枝加竜骨牡蛎湯[26] (けいしかりゅうこつぼれいとう)
のぼせ／虚弱体質／交感神経過敏（驚きやすさ／動悸）
- ③大柴胡湯[8] (ださいことう)
がっしりした体格／季肋部つまり感／不安焦燥感／抑うつ気分／便秘
- ④柴胡桂枝乾姜湯[11] (さいこけいしかんきょうとう)
痩せて体力が衰えた人／交感神経過敏（驚きやすさ／動悸）／口乾／息切れ／寝汗
- ⑤加味逍遙散[24] (かみしょうようさん)
更年期女性／発作性灼熱感・動悸・発汗
- ⑥加味帰脾湯[137] (かみきびとう)
易疲労／胃腸虚弱／抑うつ気分／悲哀感／高齢者の抑うつ状態

2) 厚朴・蘇葉を含む処方

①半夏厚朴湯[16] (はんげこうぼくとう)

抑うつ気分／咽喉頭異物感／息苦しさ

②香蘇散[70] (こうそさん)

抑うつ気分／陰うつな感じを与えるもの／半夏厚朴湯で脱力感を生じるもの

3) その他の処方

①酸棗仁湯[103] (さんそうにんとう)

疲れすぎてぐっすり眠れないもの／不眠というより睡眠の質が悪いもの