

不眠の原因は心身の失調 漢方薬で不眠を元から改善しましょう

不眠は睡眠不足という自覚

不眠とは「満足すべき睡眠がとれない」と自覚することです。睡眠時間が短くても本人が満足していれば不眠ではなく、逆に他から見てもよく眠っているように見えても本人が不満であれば不眠となります。

眠りの障害には、寝つきが悪くてなかなか眠れない・睡眠が浅くてすぐに目覚めてしまう・夢ばかり見て寝た気がしない・睡眠時間が短くて朝早く目覚めてしまう・終夜一睡もできないといったさまざまな程度があります。



慢性・反復性の不眠の多くは原因がはっきりしません。体の内部の状態が失調し心神（しんしん）思考・意識・精神が不安定になって不眠を生じているので失調を矯正しなければ安眠は得られません。内部状態を改善せずに単に睡眠剤に頼って

もその場しのぎにすぎず、逆に睡眠剤への依存や副作用によって変調がより甚だしくなるだけです。また、精神面だけでなく肉体面の改善を同時に行わなければ充分な治療にはなり得ません。

漢方薬による不眠への対応

慢性の不眠の代表的な症例と対応する漢方薬をご紹介します。

① 飲食の不摂生・飲酒癖により痰熱を生じ、これが思考・意識・精神を乱すことでおこる不眠

症状：いらいらして寝つきが悪い、夜中に驚いて目を覚ます、夢をよく見るなどとともに口が苦い、はきけ、痰が多い
治療法：不摂生や飲酒が原因で胃腸が弱っており、水分代謝に異常があるケースです。消化できない食物が熱となって眠れない原因となっています。胃腸の状態を正常にし、水分調整を行う「温胆湯（うんたんとう）」がおすすめです。

② 過度の思考や過労が原因でおこる不眠
症状：眠りが浅く夢をよく見る、夜間に目が覚める。顔色につやがない、動悸、物忘れが多い、食欲不振、疲れやすい、倦怠感、日中に眠いなど
治療法：過度の思考や過労により消化器系に不調を生じたことで栄養不良となり精神不安定な状態になっています。体の冷えを取り、消化器系を整え、エネルギーを補う「帰脾湯（きびとう）」がおすすめです。

③ 慢性病・熱病・過労・精神的ストレスの持続などでおこる重度の不眠
症状：焦燥感があつて夜通し眠れない、何度も寝返りをうつ。同時に動悸や口内炎、頭のふらつき、体の熱感、のどの渇き、足腰がだるいなど
治療法：「心は火の蔵、腎は水の臓」といい、心は下降し腎を助けて腎の機能を盛んにし、腎は上昇して心の火が高ぶりすぎないようにおさえるという、お互いに助け合いバランスを取って機能させる「黄連阿膠湯（おうれんあきようとう）」がおすすめです。
漢方薬は西洋医学の入睡剤や安定剤のように確かかつ速やかな効果をもたらしますが、内部状態を次第に改善して自然の睡眠へと向かわせる着実な効力を期待できます。



● イスクラ産業「星火温胆湯」

九〇袋入り（一ヶ月分）

九、一七七円

「星火温胆湯」や「帰脾湯」「黄連阿膠湯」についてのご相談・質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試ください

ゆがの薬局

マイクロダイエット正規取扱店

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150

当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

