

月刊 ゆがの通信

2020年7月号

発行：ゆがの薬局

不眠は病気の一步手前 「天王補心丹」で良い睡眠を

「心」は睡眠の中心臓器

蒸し暑い季節になると温度湿度とも上がり、眠れない・寝苦しいなどの睡眠に関するご相談が増えてきます。不眠は様々な病気の一部としてあらわれる症状なので、その原因を探り、対処することが重要です。漢方では不眠の原因は「心（しん）」にあると考えています。「心」とは、心臓に代表される血液を全身に行きわたらせる役割に加えて、思考や精神をコントロールする中枢であり、五臓を統括する位置にあります。つまり、「心」が充実していれば精神活動が安定し良い睡眠がとれるのです。

「心」の充実には「心」を養う栄養が過不足なく必要です。その栄養は「血（けつ）」血液や血中ホルモン「陰（いん）」人体を構成する液体「氣（き）」生命エネルギーの総称などです。特に不足や消耗などが起こると精神が不安定になり身体の不調という形で症状が出ます。



と精神が不安定になり身体の不調という形で症状が出ます。

まず、血が不足する「心気虚（しんけつきよ）」では、動悸がする・寝つきが悪い・夜中に目がさめる・眠れないというような症状がでます。さらに、陰が消耗してしまう「心陰虚（しんいんきよ）」を併発すると、のぼせやすい・イライラする・一晩中悶々として眠れないなどの症状がでます。

心の気が不足する「心気虚（しんききよ）」では心の働きが弱まり、不安感や細かいことが気になって寝つきが悪い、怖い夢を見る、少し動いただけで動悸がしたり疲れやすいなどの症状が出ます。

良い睡眠のために天王補心丹

このような不眠の症状には、「天王補心丹（てんのうほしんたん）」という処方合います。

天王補心丹には、心の血を補い精神を安定させる作用のあるハクシニン・トウキ・トウジン、心の陰を補い興奮を鎮め精神を安定させる作用のあるサンソウニン、テンモンドウ、バクモンドウ、心の氣を補い精神を安定させる作用のあるオンジ・ブクリヨウ・トウジンなどの生薬が配合されており不眠の解消のお手伝いをします。

辛い不眠でお悩みでしたら、まずはご相談ください。

適切な睡眠時間

最後に、最近の研究によると健康な人の睡眠時間は人種・地域・時代に関わらず、だいたい決まっているようです。一〇万人の成人の六年後の死亡率を追跡したアメリカの調査では男女とも一日の睡眠時間が六五〜七四時間の人が最も長生きだったとの結果が出ています。睡眠時間がそれより短い場合も長い場合も死亡率が高くなっていったのです。よく「一日に最低八時間の睡眠をとるのが健康に良い」と言われますが医学的な根拠はありません。一概に成人の場合は一日七時間前後の睡眠が程よくかつ十分と言えます。睡眠時間は短かすぎずとって長すぎないことが大切です。

イスクラ産業株式会社
「天王補心丹T」（第2類医薬品）
七二〇丸入り（一か月分）
六、八〇〇円＋税



「天王補心丹」についてのご相談ご質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



1ヶ月分 8200円（税込）

ゆがの薬局

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>