

# 月刊 ゆがの通信

2024年8月号

発行：ゆがの薬局

## 眠れないのはつらいものです 「不眠」の原因の理解と正しい処方での改善を

日本は世界で一番寝ていない

日本人の平均睡眠時間七時間二十二分で世界で最も少なく、これは労働時間の長さや通勤時間の長さなどが影響していると言われています。同時に日本人の一般成人の三〇~四〇%が何らかの不眠症状を訴えているというのも現状です。



- 「不眠」の症状としては
- ・寝つきが悪い（入眠障害）
- ・睡眠障害で最も多いタイプです。ベッドや布団に入ってから眠るまでに時間がかかり、それを苦痛と感じます。
- ・途中で目が覚める（中途覚醒）
- ・一度寝たのに途中で目が覚めることですが、目が覚めると寝付けない、一晩に二回以上目が覚めるなどが中途覚醒になります。
- ・早くに目が覚める（早朝覚醒）
- ・朝早く目が覚めてしまい、もう一度眠ることが難しい状態です。

・眠りが浅い（熟眠障害）  
時間的には眠っているのに疲れが取れない、寝た気がしないと感じる状態。という四タイプがあります。

### 不眠の原因を正しく理解する

正常な睡眠が得られるのは「心（しん臓）」に内蔵された「神（しん精）」が十分に栄養され安定した状態を保っているからです。ですから「心」の栄養が不足すると寝つきが悪くなり、夢をよく見るようになったり眠りが浅くなったりします。

「心」の栄養が不足する原因として一つ目は普段から物事を考えすぎる、心配性で取り越し苦労が多い人。「脾（ひ胃腸）」で気血が作れず「心」を栄養できないので夜間によく目が覚めます。二つ目はストレスをためやすい人。

精神が伸びやかになるようにコントロールしている「肝（かん）」がストレスを受けて滞るとやがて「熱」が生まれ、これが「心」に移って激しい熱症状を引き起こしライラして眠れなくなります。三つ目は「腎（じん）」がもつ臓器や組織を滋養・滋潤する働きが不足している人。「心」を補うことができないと「心」は滋潤されず、不安感や焦燥感で夜通し眠れなくなります。

このように今回ご紹介した原因も実はほんの一部にすぎません。それほど不眠の原因は様々で、おひとりおひとりに合わせた処方を見つけて出すことが最も重要です。そのためにはまずご相談いただき、ヒアリングの中からその原因を導き出し、その原因・対処を正しくご理解いただくことが不眠を改善する最善の道だと考えます。

睡眠は日中の疲労を回復し、記憶を定着・整理し、身体の細胞を修復・回復するために非常に重要な位置を占めています。快適な睡眠と健康的な日常生活を送るためにも不眠は根本から改善しましょう。



「不眠」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います。お気軽にご相談ください。

## 「実は多くの方が悩んでる尿漏れ」

漢方の子カウで根本から改善！

星火安固丹（セイカアソコタン）でお悩みを解消！ 健康な毎日を送りましょう



(C) イスクラ産業株式会社

1ヶ月分 7000円（税別）

# 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>