ココロとカラダに優しい 漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

vo.10 不眠

Q 困ってるけど、睡眠薬には頼りたくない…。不眠によい漢方薬、ありますか？

A 人生の1/3は寝ています。睡眠は心身の健康を保つ上でもとても大事なこと。原因を突き止めて漢方で改善しましょう！

世界の中でも睡眠時間が短い傾向にある日本人。その5人に1人は不眠に悩んでいると言われています。ひとえに「不眠」といっても、寝付きが悪い・眠りが浅い・熟眠感がない…など症状はさまざまですが、西洋医学では主に睡眠薬や鎮静剤などが処方されています。

漢方では、精神活動の中心である「心」と自律神経に関係する「肝」、「脾(胃腸)」の失調を主な原因と考え、"眠れない原因＝"体質"を見極めて、タイプ別に根本から改善していきます。

睡眠薬のように「すぐ眠くなる」という効果は弱いですが、最終的には「睡眠の質が良くなった！」「睡眠薬が要らなくなった！」と喜ばれる事も少なくありません。

就寝前のカフェイン摂取や喫煙、テレビやパソコン・携帯を見ると脳が興奮するため寝付きが悪くなります。寝酒は寝付きが良くなるように思えますが、中途覚醒が増えるため逆効果。生活習慣を見直すことも不眠を改善する一歩になりますよ。

気持ちよい朝を迎えるために！不眠に悩んでいる方はぜひご相談下さい。

漢方についてアドバイスをいただきました。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子（なつかり かずこ）
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子（なつかり りょうこ）

あなたの不眠は、どのタイプ？

重複することもありますので詳しくはご相談下さい

寝つきが悪いタイプ

気になる症状
- □寝付きが悪い
- □眠りが浅い
- □夢が多い
- □イライラ・怒りっぽい
- □ストレスが多い

寝付きが悪いのは、身体にこもった「熱」と「肝」の不調が主な原因。ストレスや辛いものの摂りすぎなどが招いた結果です。

身体の熱を冷ます緑の濃い野菜、苦瓜や竹の子、山菜類や、肝を養う柑橘類、酸味のものストレスを発散するセロリや三つ葉など香草類を摂って。

不眠を慢性化させないように早めに対処しましょう！

オススメしたい漢方薬

酸棗仁湯顆粒（さんそうにんとうかりゅう）など
15日分　¥3,948

眠りが浅いタイプ

気になる症状
- □何度も目が覚める
- □夢が多い
- □憂うつ感・不安感
- □動悸・めまい
- □立ちくらみ・疲労感

不眠が慢性化している方や女性に多く見られるこのタイプは、血液不足が主な原因。

血液が不足すると、心神（精神）が不安定になり不眠症状がみられます。疲労感や憂うつ・不安感を伴いやすいのも特徴です。血液の元になる赤身の肉や、ぶどう、なつめや黒砂糖や・黒ごま・黒豆など黒いものを摂って。

しっかり血液を補って、睡眠力を取り戻しましょう！

オススメしたい漢方薬

帰脾湯（きひとう）など
20日分　¥7,560

悪夢タイプ

気になる症状
- □悪夢をよく見る
- □ストレスが強い
- □熟睡感がない
- □胃腸の不調
- □舌に苔がべったりつく

管理職などストレスの強い方、胃腸が弱い方によく見られます。

代謝が悪く、色々なものが溜まっている状態です。この他にのどの詰まり感や痰、むくみやめまいなどを伴うことも。

満腹のままでは睡眠の質が悪くなりますので、晩ご飯は就寝の3〜4時間前に済ませて。脂もの、味の濃い物、冷たい食べ物などは厳禁。うつにも進みやすいので早めの対処を！

オススメしたい漢方薬

温胆湯（うんたんとう）など
15日分　¥4,893

加齢タイプ

気になる症状
- □朝方に目が覚める
- □身体や手足の裏がほてる
- □寝汗・のどが渇く
- □耳鳴りや腰痛がある
- □物わすれが多い

更年期以降によく見られるタイプです。年齢を重ねると「眠る力」が低下して、健康な人でも睡眠に変化が見られます。老化を予防する貝類や海草類、木の実、豆、ごまなど「腎」を補う食べ物を摂って。

熟睡出来れば6時間弱でも問題はなく、「眠れない」というストレスがますます不眠を招くことも。睡眠時間よりも眠りの質を重視して下さい。

オススメしたい漢方薬

天王補心丹（てんのうほしんたん）など
15日分¥3,875〜

漢方で「睡眠力」を取り戻そう！

＼ 夏苅先生のコラムもCHECK！ ／

「ペコロスの母に会いにいく」を当店は応援しています！

◎映画のチケットを5組10名様にプレゼント!!　※詳細は、P124へ

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

子宝相談

第116回「10年の重みと思い」

8月末に不妊症講座のスクーリングと発足10周年記念のオープン講座と2日にわたって参加してきました。講座の立ち上げから受講している身としては大変感慨深く、10年の重みをひしひしと感じました。中医学の知識の習熟はもちろんのこと、不妊治療の第一線で活躍されている西洋医の先生方とも交流を重ね、研鑽を続けています。

初日のスクーリングは、**無月経歴10年以上のPOF（早発卵巣機能不全）**の方が**漢方服用によって自然妊娠**した素晴らしい症例報告がありました。中医学講師の劉仲先生からは「専門病院を何軒もはしごし、**体外受精を繰り返していた30代後半の方**に瘀血（血行不良）が見られたので、活血剤を飲んでもらったところ…　7日間の**生理中に塊がずっと出て**その周期に**自然妊娠**した。」というお話しが。**「漢方には妊娠力を高めるすごい力があるのだ！」**ということを再確認し、感動を覚えた症例でした。

翌日のオープン講座には全国から180人もの人が集まり、会場はすごい熱気!!。7年にわたってご教授頂いている前・聖路加国際病院婦人科部長の佐藤孝道先生からは**「不妊治療の最新情報」**を、南京中医薬大学の談勇先生からは**「周期調節法の実践応用」をテーマ**にご講演頂きました。南京には計6回研修に伺い、その都度第一人者の夏桂成先生、弟子の談勇先生に教えを請いました。周期調節法の初歩から応用、**多嚢胞性卵巣**や**子宮内膜症**が原因の不妊症の対応法など教えて頂いたことを宝に、毎日の不妊相談に当たっています。佐藤先生からは**「妊娠率が下がりはじめるのは30才。不妊治療には漢方も含めた包括的なサポートが必要**であり、**不妊の予防にも漢方の役割を期待しています！**」というお言葉を頂きました。

1人でも多くの方に赤ちゃんが授かるよう、これからも頑張っていこう！という思いを改めて強くした2日間でした。

日本不妊カウンセリング学会 認定カウンセラー　夏苅竜子

龍虎堂薬局
営業時間／9:30〜19:00　休／日曜・月曜　P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局　検索
10/9〜14まで不妊症中国研修のため、臨時休業します。
★twitter/facebookはじめました！　フォロー・いいね！
@kanpo_ryukodo　子宝相談　中国漢方・龍虎堂薬局で検索
漢方相談はご予約下さい！