

漢方のチカラ

Vol. 51
不眠

Q

不眠が続いて、うつになるんじゃないかと心配です。漢方薬でもグッスリ眠れますか？

A

はい。不眠の原因は人様々なものです。原因に応じて身体バランスを整えるとグッスリ眠れて快適に目覚めることが出来ます！子供の頃のように、睡眠薬なしでも眠れる身体づくりを始めましょう！

身体には時に不眠や色々な症状が出ます。その殆どは五臓六腑の血流がよくなために、栄養や熱（エネルギー）が全身の細胞まで届かず、失調をおこした結果の信号なのです。では、なぜ血流が悪くなったのでしょうか？一番大きな原因は血管を収縮して血流を妨げるストレスです。次に血液をドロドロにする甘い物や肉類脂肪分のとりすぎ、夕食後すぐ寝てしまう事です。他にも辛い物のとりすぎによる熱貧血による血



龍虎堂薬局
薬剤師
夏莉和子 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
夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

子供の頃の健全な睡眠体質を取り戻そう！

＼ ストレス一杯！ ＼

悪夢タイプ

- 寝つきが悪い □悪夢を見る
- 暗がり怖い □頭がボーとする
- 決断力がない □首後のコリ
- 暑がり、汗かき、顔が紅い、脂性肌
- 暴飲暴食、甘党、肉好き、野菜嫌い

管理職などストレスの強い方、胃腸が弱い方によくみられます。代謝が悪く、ヘドロ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。

脂もの、味の濃い物、冷たい物の摂りすぎは厳禁！

放置するとうつにつながるので早めの対応を！



オススメはこちら！



星火温胆湯など
(せいかうたんとう)

＼ 心身消耗！ ＼

浅眠タイプ

- 寝つきが悪い □眠りが浅い
- 何度も目覚める □夢が多い
- 憂うつ、不安感 □動悸、めまい
- イライラ怒りっぽい □食欲不振
- ストレスが多い □疲れやすい

不眠が慢性化している方や女性に多く血液不足が主な原因。そこにストレスが続くと熱がこもり安眠出来ません。

血液が不足すると心臓や脳を安定して養えず不眠や不安、憂うつに繋がります。またアザが出来やすかったりします。

不眠を慢性化させないように早めの対応が大切です。胃腸を元気にして血液を補って睡眠力を取り戻しましょう！



オススメはこちら！



心脾顆粒
(しんぴかりゅう)



酸棗仁湯顆粒など
(さんそうにんとうかりゅう)

＼ 加齢による... ＼

早朝目覚めタイプ

- 朝方に目覚める □腰痛
- 身体や手足がほてる □動悸、耳鳴り
- 寝汗、のどが渇く □物忘れ

更年期以降の男女によく見られるタイプです。年を重ねると体水分（陰）が減って体内の熱（陽）とのバランスが崩れ熱に偏ります。熱は脳を興奮させるので深く長く眠れる力が弱くなります。補腎をしながら身体の潤いを回復し、グッスリ眠れる力を付けましょう！

辛い物は熱になるので禁止です。腎を損なう甘い物のとりすぎは控え、養う海草や貝類をとりましょう。



オススメはこちら！



天王補心丹など
(てんのうほしんたん)

＼ 夕食が遅い！ ＼

食べ過ぎタイプにアドバイス！

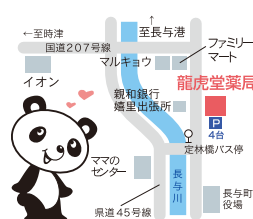
不眠は食生活や食行動と深い関係があります。眠ると消化力は60%に落ちるので安眠出来ず朝のダルサに。特に脂肪消化には胆汁を必要とするため胆嚢に負担をかけ、続くと悪夢を見るようになります。食後、消化が終わるまで3～4時間おいてから寝るようにしましょう！

「夕食」が遅いあなた、夕食直後に漢方の消化酵素、晶三仙がオススメ！歯ぎしりにも試してみてください！



オススメはこちら！

晶三仙
(しょうさんせん)



龍虎堂薬局

営業時間／9:30～19:00 休／日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

facebook更新中! 漢方相談はご予約下さい!

