

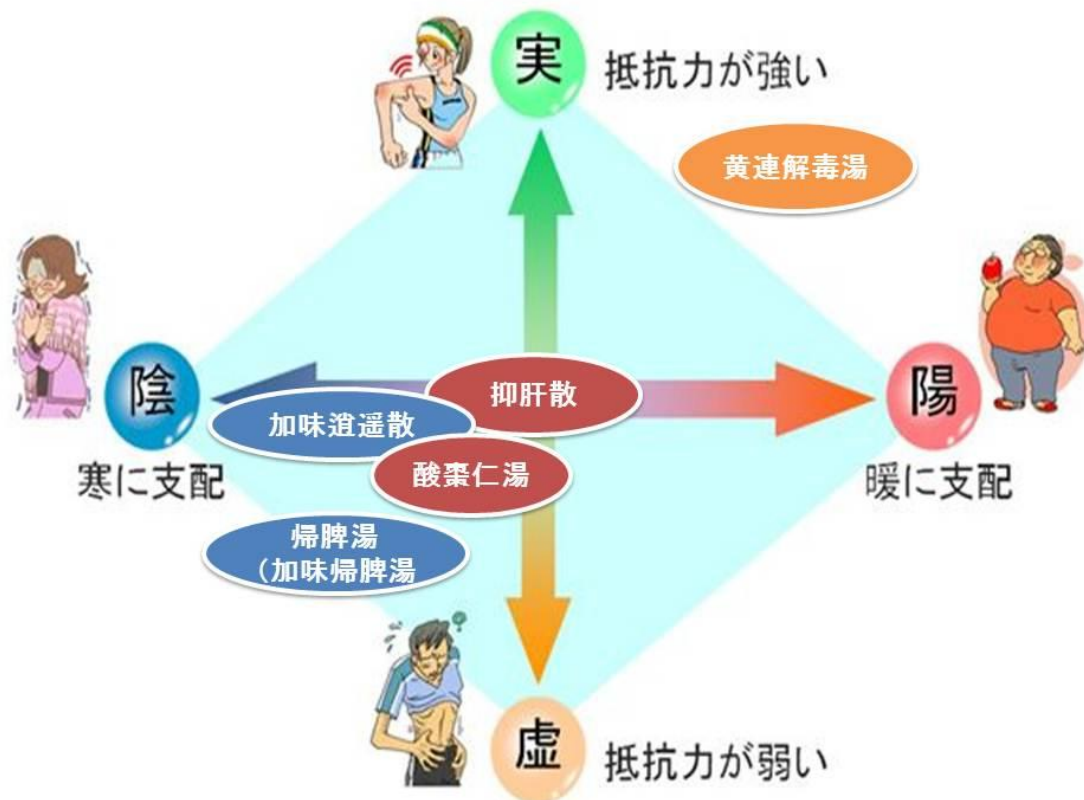
1. 不眠症における漢方薬の使い分け

「昼間に眠くて生活する上で支障のある病態」が不眠症です。睡眠の量や質に対する満足感は個人差があります。6時間程度の睡眠で十分な人もいます。睡眠時間が6時間だから、自分は不眠症だと決めつけないでください。

不眠症

夜間の不眠で困っており、不眠のために日中に何らかの悪影響が出ている状態。

睡眠時間の長短ではなく、日中の活動に影響があるかないかが重要になっています。



- 体力があって、神経興奮・のぼせタイプの人には**黄連解毒湯**(オウレンゲドクトウ)
- 体力中等度で、イライラ、神経過敏傾向の見られる人には**抑肝散**(ヨクカンサン)
- 体力が低下した人には**酸棗仁湯**(サンソウニントウ)、**婦脾湯(加味婦脾湯)**((キヒトウ(カミキヒトウ))、加味逍遙散などから体質により選択する。

3. 不眠(入眠障害)に対する漢方医療

3.1)陽気過剰の入眠障害

陽気の過剰はイライラ、怒り、のぼせ、興奮から判断します。このような状態には、黄連(オウレン)と山梔子(サンシシ)などを含む**黄連解毒湯**(オウレンゲドクトウ)が適します。便秘傾向であれば大黄(ダイオウ)を含む**三黄瀉心湯**(サンオウシャシントウ)を用います。

3.2)陰気不足の入眠障害

陰気不足は、疲労感、皮膚の乾燥、顔色の悪さから判断します。疲れすぎて寝付きが悪い時に用いるのが**酸棗仁湯**(サンソウニントウ)です。**酸棗仁湯**は、心身が疲れ、精神不安をともなう人の不眠症に適します。

疲れて元気がなく、顔の色つやがなく、動悸や物忘れを伴う場合には酸棗仁に薬用人参や黄耆(オウギ)や竜眼肉(リュウガンニク)を含む**帰脾湯**(キヒトウ)が適します。

3.3)陽気過剰と陰気不足の併発した入眠障害

3.1)項のイライラのぼせ(陽気過剰)と3.2)項の貧血傾向(陰気不足)の夾雑した入眠障害には**抑肝散**(ヨクカンサン)が適します。夜中に眼が覚める熟眠障害にも用います。抑肝散は認知症患者さんの興奮症状を軽減することで注目されています。

抑肝散には柴胡(サイコ:ミシマサイコの根)や釣藤鈎(チョウトウコウ:カギカズラのとげ)が含まれています。

抑肝散は、神経が高ぶり、怒りやすくイライラする人の不眠症に用います。
(子どもの疳の虫、婦人更年期障害にも用います)

イライラや怒り、気うつや不安感など、情緒の変動が大きく疲労感を感じるKSさんの寝付きの悪さには**加味逍遙散**(カミショウヨウサン)が適します。柴胡や山梔子や牡丹皮(ボタン皮:ボタンの根の皮)を含む処方です。

加味逍遙散は、のぼせ感、肩こり疲労感、不安感、いらだちを伴う人の不眠症に用います。
(婦人更年期障害にも用います)