不眠症の漢方的養正法

漢方療法

漢方で不眠症にあたるのに、「不寝」という項があり、次の様な処方が良く用いられる。

○**酸棗仁湯**…心身ともに疲れて、昼はウトウトして、夜に目が冴えて眠れないような人。

○**加味帰脾湯**…精神的疲労がもとでノイローゼ気味になり、不眠、健忘、ヒステリーなどを起こした時。平素から胃腸が弱く、貧血傾向にある人が多い。

○**加味逍遥散**…虚弱体質の婦人に多く、更年期障害や血の道症などにおける自律神経失調症による不眠症に適す。

○**甘草瀉心湯**…胃腸が弱く、みぞおちがつかえ、ゴロゴロ鳴り、神経が疲れ夢が多く、安眠出来ない人。

○**柴胡加竜骨牡蛎湯**…身体はガッチリしているが、気が小さく、驚き易く、イライラして、眠れない人。

民間療法

○**タマネギ**…タマネギには神経をしずめる働きがあり、いろいろ食すると不眠症にも効果がある。

○**シイタケ**…血液の循環を良くし、体調をととのえ、眠りにつける。干したものでも生でも良い。

○**ニンニク**…末梢血管を拡張させるため、全身の血行が良くなり、体があたたまって良く眠れる。

○**梅干し**…ウメ肉を一個分茶わんに入れ、よくほぐし、熱湯を注いで熱いうちに飲む。

○**クチナシ**…干したクチナシの実を5～10gを一日量として煎じて飲む。

ツボ療法

新しいツボで安眠、失眠、風池がストレス、不安に対するツボである。指圧や灸療法が良い。

不眠症のツボ

①衝拳

②土ふまずをげんこつでたたく。

③ぬるめの風呂に入る

タマネギ

人間は人生の1／3を睡眠で過ごしております。体にとってそれだけ大切なことなんでしょう。それ故に眠れないのはつろうございます。不眠にはタマネギを使ったらいかがかしら。使い方は、ネギを細かく刻んでドンブリにたくさん入れ、生ミソを加え、それに熱湯を注いでよくかき混ぜ、熱いうちに飲むときめがあり又、タマネギをみじん切りにして、お皿に平らにのせ、これを枕元においてにおいをかぎながら眠れば、ぐっすり眠れるといわれておりますよ。

橙（だいだい）

果実が落ちにくく、熟した果実をもがずに残すと、翌年の夏には緑色に戻り、冬には橙色に熟し、新しい果実とともに二年も三年も枝にとどまることから「代々」の意味で、子孫繁栄に縁起物として、正月の飾りには欠かせないものとなっている。原産地はインド北部で、日本には古く中国を経て渡来した。広く暖地に栽培される常緑小高木。枝に刺をもち5～6月に芳香のある白い五弁花をつける。果実は甘味がなく、酸味と苦みが強いので生食はしない。皮でマーマレードをつくったり、果汁を食酢に用いる。

橙をうけとめてをる　虚空かな　上野泰

薬用としては未熟果を9～10月頃採取し、半切りにして天日乾燥したものを「枳実」といい、芳香性健胃、去痰、緩下剤として一日10gを水500mlで煎服する。また、胸満、胸痛、腹満、腹痛を治す作用もあり多くの漢方薬に配合されている。

ダイダイの熟した果実の皮を乾燥したものを橙皮といい一日3～5gを煎服すると芳香性健胃薬となる。また橙皮で苦味チンキを作り一日に1.5～2ml服用してもよい。

苦味チンキの作り方

橙皮50g、センブリ5g、サンショウ5g、以上を70％エタノールに浸して1lとする。

ウンシュウミカン

日本で生まれた（福岡県浮羽）品種で、日本に栽植されるミカンの約90％を占める。暖地向きの常緑樹でミカン栽培で有名な中国浙江省温州の地名を借りたもの。果実が蜜のように甘い柑子（こうじ）の意で蜜柑（みかん）といわれる。柑子はミカンの古名である。炬燵での団らんのひとときには欠かせない冬の味覚である。最近ではヨーロッパでもミカンがつくられるようになり、スペインではマンダリンと呼ばれる。

蜜柑山の中に村あり　海もあり　日野草城

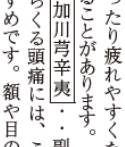
ねむそうにむける　みかんが匂ふなり　長谷川春草

ビタミンCが豊富で、古くからカゼの予防に用いられてきた。果皮を天日乾燥したものを陳皮といい、健胃、鎮咳、去痰に一日量5gを煎服する。また多くの漢方薬の中にも配合されている。

養正会薬局（鍵山）

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

カゼは万病のもとと、よくいわれます。だからカゼを予防することは、とても大切なことです。予防法としては外から帰ったらうがいをする、というのがあります。のどは湿り気を失うと、粘膜の抵抗力がぐんと弱くなってしまいますので、うがいによる予防効果が大いに期待されるのです。しかし定期的にうがいをするというのは、なかなかめんどうでございます。同様の効果を得る手段として、定期的にお茶やコーヒーを飲み、その水分でのどを潤すという方法もございます。もちろん水でかまいません。のどの乾燥が防げ、粘膜の抵抗力を維持するのに役立ちます。



薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ 頭痛の漢方

頭痛は、漢方治療のよい対象です。薬の選択には、頭痛の症状だけでなく、例えば、のぼせや冷え、胃腸症状がないかなどにも注意します。

胃腸の機能が低下し、新陳代謝も衰えて手足の冷えの強い者の頭痛には、胃腸の機能を賦活する人参を含む処方、逆にのぼせて赤ら顔で筋肉の発達の良い者の頭痛には、冷やす治療として黄連を含む処方を考えます。又、血液の流れがどこかで滞ってはいないか、心気的傾向はないかなども手がかりにします。

頭痛によく使われる処方を紹介します。

呉茱萸湯・・いわゆる片頭痛に最もよく使われる処方です。頭痛発作時に、頚から肩にかけ筋肉のこりがあり、脈打つような激しい頭痛が現れ、吐き気や嘔吐を伴うというのが片頭痛の症状ですが、この呉茱萸湯と、次に述べる五苓散が功を奏します。ただし呉茱萸湯は、大変飲みにくい味の処方で、証の合わない人にはかなり苦く感じられると言われています。

しかし効き目はすぐに現れ、頓用でも用いられます。

五苓散・・水の代謝異常に関連して起こる病気に用いられる薬なので、片頭痛の他に二日酔いの頭痛、めまいを伴う頭痛、てんかんや緑内障に伴って起こる頭痛に効果があるとされています。

葛根湯・・かぜ以外にも肩こり、頭痛によく使われる漢方の代表的な処方です。後頭部から背中にかけて筋肉が凝りやすい人には有効です。ただし胃腸があまり丈夫でない人が長く飲み続けると、食欲がなくなったり疲れやすくなったりすることがあります。

葛根湯加川芎辛夷・・副鼻腔炎からくる頭痛には、これがおすすめです。額や目の奥の鈍痛には副鼻腔炎を疑ってみる必要があります。

半夏白朮天麻湯・・日頃から胃腸が弱く、貧血気味で手足が冷え、立ちくらみがあるといった漢方でいう〝虚証〟の頭痛薬の代表的な処方です。天気の悪くなる前にひどくなる事が多く、軽いめまいを伴うといった頭痛に用います。

釣藤散・・朝起きた時に頭痛がする、というのが目標です。激しい痛みではなく頭重感（頭に帽子をかぶったような重い感じ）で、起きているとだんだんよくなってくるというものによいとされます。頭痛の他にめまいや肩こり、神経過敏や不安、のぼせなどを伴ったりします。

抑肝散・・元来は小児の疳のむしの薬でしたが、不安、不眠、頭痛、動悸など〝肝の気がたかぶると起こる〟とされる症状に用いられます。眼精疲労に伴う頭痛には効果が認められています。

黄連解毒湯・三黄瀉心湯・・漢方でいう陽の実証で、のぼせ、不眠、鼻出血などいわゆる〝頭に血がのぼっている〟状態の頭重、頭痛が目標です。

当帰芍薬散・・虚証の、主に女性の冷えを伴う頭痛、頭重に使います。血行を改善します。

加味逍遥散・・閉経期前後の不定愁訴を伴う頭痛、肩こり、動悸、不眠に用います。

桂枝茯苓丸・・体格が中程度で、後頭部や頚部の筋肉のこりを伴う頭痛に用います。便秘をしていれば大黄を加えます。

このように、頭痛といってもさまざまな状態があります。よく話をして薬を選ぶ必要がありますね。

養正会薬局　薬剤部