# 不眠症の漢方的養生法

## 漢方療法

漢方で不眠症にあたるのに、「不寐」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ぬるめの風呂に入る　②土ふまずをげんこつでたたく。　①衝撃

## 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らうございます。不眠にはネギか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、熱いうちの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、ぐっすりと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、子孫繁栄の縁起物として、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％エタノールに浸しで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偲りたもの。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。

寒柑山の　中に村あり　日野草城

海もあり　ねむそうにむける　みかんが旬ふなり　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
（鹿山）


## 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。もちろん水でもかまいません。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。

薬剤部　高木　丈夫


こどもの病気シリーズ

# 片頭痛の治療

小さい子供さんには片頭痛はないでしょうが、最近片頭痛にとても効果のある薬が発売され話題になっていますので、今日は、この片頭痛についてお話します。

頭痛には、大きく分けて、片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛の3つがあります。

緊張性頭痛は、肩や首筋のこりを伴うことが多く、頭全体や、後頭部がじわーっと締め付けられるように痛くなり、気分転換に体を動かしたり揉めたりすると楽になります。パソコンなどで目を酷使したり、同じ姿勢で長く続けることにより血行が悪くなって起こるので、精神的、肉体的ストレスをためないように気をつけます。

群発頭痛は、男性に多く、1年のうち1から2カ月間集中して起き、目の奥がえぐられるような痛みで目の充血や、鼻水を伴うのが特徴です。痛くてじっとしていられなくて、動いて痛みを紛らわせたくなるほどの耐えがたい痛みです。アルコールで誘発されるので、その期間はアルコールを控えます。

さて、片頭痛ですが、月に1～数回程度ズッキンズッキンという脈を打つような強い痛みがあり、吐き気を伴い、光や音に敏感になり、動くと痛みがひどくなり寝込むこともある激しい頭痛です。食事や、アルコール、睡眠、月経周期、強い光や、騒音、人ごみなどさまざまなものが関係するといわれていますが、起きてしまったら、普通の痛み止めではなかなか効かないので、暗い部屋で静かに休むか、寝て痛みが治まるのをじっと待つしかありませんでした。治療薬としては、エルゴタミン製剤を痛みの前兆時に飲むか、発作が出ないように予防に飲む薬がありましたが、どれも一回で効くほど効果はなかったのが現状です。

片頭痛の発生機序については、今のところまだはっきりとわかっていないのですが、何らかの誘因により脳の血管の周囲を走る三叉神経が刺激を受け、血管が拡張し痛みが起こるのではないかと言われています。そこで血管の拡張を抑え、痛みの刺激の伝達を抑える薬として、トリプタン系薬剤が発売されました。片頭痛の発作が起きた時に服用して効果を発揮する特効的薬剤です。始めは注射しかなかったので、片頭痛は起きてから病院に行くことはとても大変でした。しかし、効果は確かにあり15分ほど休んでいるうちに痛みが引くので、また仕事に戻る方もありました。錠剤が発売されてからは、いつでも、どこでも起こった時にすぐ飲めると大変喜ばれています。

片頭痛は女性に多く出産後から始まった方もあります。女性ホルモンが関係しているようで、月経周期にあわせて毎月ある方もあります。寝不足もですが、寝すぎも誘因のひとつと言われています。日頃からストレスをためないようにし、休みの日にもできるだけ普通通りに起きるようにしましょう。そして、これを読んで片頭痛でお悩みの方がいらしたら、是非、医療機関をお訪ねください。頭痛で困っている方はあなた一人ではありません。


養正会薬局　薬剤部