

漢方薬の選び方

How to choose

第1回 「眠れない」に対応する

不眠を中医学では こうとらえる

まず「**眠れない**」のはなぜなのでしょう。中医学では**不眠は体が整っていない状況**ととらえ、さまざまな原因を考えます。人は起きて活動しているときは、陽が体を動かしていますが、夜になると、陽が陰に入って体を休める眠りが訪れます。言い換えれば、**陽が陰に入れば眠れない**ということ。例えば、血は陰の性質をもつ（**陰血**）ため、血が不足する（**血虚**）と陰が不足して陽をおさめることができず、眠れない原因となります。また、陽が陰に入るのを邪魔するもの（**痰熱、気滞、瘀血**などのいわゆる邪気）があっても眠れません。

「眠れない」患者さんに うかがうこと

確認するのは、①睡眠状態、②生活リズム、③不眠に伴う症状です。

①睡眠状態は、何時間眠れるか（**睡眠時間**）、何時から何時まで寝ているか（**睡眠時間帯**）を確認するとともに、すぐ眠れない（**入眠困難**）・よく眠れない（**中途覚醒・熟眠障害**）・朝早く起きてしまう（**早朝覚醒**）といった不眠の型や、夢は見るかなども確認しましょう。

また、②生活リズムを整えるだけで改善することがありますので、**食事**（寝る前に食べていないか）、**体の使い方**（夜遅くまで読書や仕事をしていないか）をうかがいます。生活リズム指導だけで改善しない場合は漢方薬を使いますので、証を見極めるために③不眠に伴う症状（**めまい、イライラ、便秘、熱、胃もたれ**など）も確認します。

証にあわせた 不眠の漢方薬の選び方

証にあわせた漢方薬の選び方を特徴的な症状とともに図に示しました。長い間、不眠で悩んでいる場合は、中医学でいう**虚証**や**虚実証**であることが多く、**実証**の場合は通常一時的で、**邪気**がなくなれば不眠はおさまってきます。

虚証は**正気（気、血、陰など）**がたりない状態で、**気血不足**なら**帰脾湯**、**陰虚**なら**天王補心丹**が適します。体が疲れていても眠れないなら**入眠困難**に効く**酸棗仁湯**を選びます。

虚実証（正気がたりず邪気もある）では、**抑肝散**が**早朝覚醒**に使われます。**肝**が高ぶり1日の春である早朝に目覚めてしまうのを、肝を抑えて改善するのです。寝る前の食べすぎで起こる**中途覚醒**には**六君子湯**を使います。

実証は邪気がある状態で、**不眠は熱関連の邪気が原因**です。症状から邪気（**痰熱、気滞、瘀血、胃熱、肝火、食積**など）を見極めて漢方薬を選択しましょう。**竹茹温胆湯**は痰熱による**熟眠障害・中途覚醒**によく使われています。

漢方薬を飲む場合も生活リズムを整える（寝る前は過剰な興奮を避け、寝室は暗く静かに）のは基本として大切ですよ。

于爾康 (Yu Erkang)
中医師、医学博士。あんず薬局・漢方アドバイザー。遠東中医药大学附属日本中医学学院・非常勤講師のほか、漢方講座の講師を多数務める。



患者さんから「眠れない」と訴えがあったら、どのように対応していきますか？ 中医学の考え方をベースに、生活指導や最適な漢方薬を選ぶコツをご紹介します。

図 不眠の漢方薬の証にあわせた選び方



生活リズム指導+証にあう漢方薬

虚証：正気がたりない

- めまい、動悸、多夢、食欲低下
↳ 心血不足・脾気不足 ▶ 帰脾湯
- 寝汗、ほてり、口喉乾燥
↳ 心腎陰虚 ▶ 天王補心丹
- 体が疲れていても眠れない（虚煩不眠）、イライラ
↳ 肝血不足・虚熱 ▶ 酸棗仁湯 ※入眠困難
- 落ち込んで泣く、憂鬱（藏録：ヒステリー症状）
↳ 心胆不足・肝鬱 ▶ 甘麦大棗湯

虚実証：正気がたりず邪気もある

- 帰脾湯の症状+イライラ
↳ 心血不足・脾気不足・肝火 ▶ 加味帰脾湯
- イライラ、寝汗、ほてり
↳ 肝鬱化火・気血不足 ▶ 加味逍遙散
- イライラ、怒りやすい
↳ 肝陰血不足・肝陽上亢 ▶ 抑肝散 ※早朝覚醒
- 抑肝散の症状+胃もたれ
↳ 肝陰血不足・肝陽上亢・痰湿 ▶ 抑肝散加陳皮半夏 ※早朝覚醒
- 動悸、のぼせ、驚きやすい（胸滿煩驚）
↳ 表裏不和・心神不安 ▶ 柴胡加竜骨牡蛎湯
- 胃もたれ、便がやわらかい
↳ 脾胃気虚・痰湿 ▶ 六君子湯 ※中途覚醒

実証：邪気がある

- 溜息、胸脇の張り、口の苦み、寝ている間に驚きやすい
↳ 肝鬱・痰熱 ▶ 竹茹温胆湯 ※熟眠障害・中途覚醒
- イライラ、胸脇の張り
↳ 気滞 ▶ 四逆散
- 疲れているのに昼間緊張しすぎて夜眠れない
↳ 衛強営弱・営衛不和 ▶ 桂枝加竜骨牡蛎湯
- 便秘、夜に体が痛い、怒りやすい
↳ 瘀血 ▶ 桃核承気湯
- 口臭、便秘
↳ 胃熱 ▶ 三黄瀉心湯
- 口が苦い、耳鳴り、目が赤い
↳ 肝火上炎 ▶ 竜胆瀉肝湯
- 胃もたれ、胃腸関連の夢
↳ 食積 ▶ 平胃散