



# 質の良い睡眠を取ろう③

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

質のよい睡眠を取るためには、生活習慣の見直しと、正しい生活習慣を身につけることが大切であること

を前号で紹介しました。それでもなかなか良い睡眠が取れない、という

場合には診療所を受診して、睡眠薬を飲むこともあると思います。睡眠

のメカニズムが分かってきたことから、非常に豊富なラインアップの睡眠薬があり、睡眠障害のパターンによつて使い分けをすることができま

す。一方、睡眠薬は使いたくない、睡眠薬の副作用が怖い、または睡眠薬が効きすぎる、などという方が漢

方外来を訪れます。

## 睡眠習慣を改善する漢方薬

漢方薬の効果は睡眠薬ほど強くな

いので、飲んですぐに睡眠が改善することを期待する場合には少し物足りないかもしれません。生活習慣を正しながら、ゆつくりと治したい、という方には向いています。眠りだ

けでなく、体調がよくなることで、日中の疲れが取れたりするのも漢方の特長です。

それぞれの漢方薬について見ていきましょう。

### ・入眠障害によく用いられる漢方薬

#### ◎抑肝散(抑肝散加陳皮半夏)

入眠障害で多いのは、交感神経が興奮したまま眠りにつこうとすることです。睡眠に入ろうとして横になつても、頭の中は仕事を引きずつたままの状態です。心配事が頭を渦巻いているような状態です。このような時によく使うのが抑肝散です。抑肝散は字のごとく、肝の昂ぶりの症状である、怒りやいらいらを抑えて、心を落ち着かせる薬です。床につい

ても、あれこれと考えすぎてしまうような場合にこの抑肝散がよく効きます。飲むと速効性があるので、寝る前に服用しても良いですが、昼間

もイライラすることが多い場合には、1日3回飲んでも眠くなることはありませぬ。心を落ち着かせるにはとても良い薬です。抑肝散に陳皮

と半夏という生薬を加えた抑肝散加陳皮半夏は胃腸の働きが悪い人に使

#### ◎黄連解毒湯

体力がある人で、のぼせやすく、赤ら顔で汗かきで、しょっちゅう汗を拭っているような人によく使います。体力が十分あるのですが、それ以上に仕事を頑張つてしまい、精神不安、不眠、イライラなどの精神神経症状を訴えるような不眠症で使います。なかなか副交感神経のスイッチが入らず、体温も下がりにくいのを、この薬で、熱を冷まし、のぼせ

を軽減して、精神的に落ち着かせる働きがあります。

#### ◎大柴胡湯

体格・体力ともに充実した人で、精神的に仕事をこなす人に使います。体力があるだけに無理をしがちで、暴飲・暴食に陥りがちで、寝なくても大丈夫、というような人です。体力に見合っただけの身体活動

が日中にあれば良いのですが、デスクワークで心の疲れと身体の疲れに乖離がある状態で就寝してもなかなか眠れない、というタイプに使いま

す。こういう方は頭は疲れていても、身体的には疲れていないので、適度な運動を取り入れることも解決策の

1つです。

#### ◎中途覚醒によく用いられる漢方薬

眠りが浅い人に、一般的によく用いられる漢方薬です。高齢者または体力があまりない人で、心身ともに

# 未病漢方事始め

疲労しているのに、熟睡できない、という人です。神経質で、不安を抱えている人が多いです。酸棗仁湯に入る酸棗仁はサネブトナツメの種子で、殻が固いので、煎じても成分が出てきません。昔なら薬研なのでしようが、現代では電動ミルで粉砕して硬い殻を壊します。

◎**帰脾湯**（加味帰脾湯）  
体力がなく、顔色が悪く貧血気味で、精神不安、不眠、どきどきしやすい、などの症状がある人に使います。胃腸が弱い人に使う四君子湯がベースの薬で、胃腸の調子もよくなります。少しほてりを伴う場合には加味帰脾湯を使います。

◎**桂枝加龍骨牡蛎湯・柴胡加竜骨牡蛎湯**  
この2つの薬に共通なのは、竜骨（大動物の化石）と牡蠣（カキの殻を干したもの）です。交感神経が緊張していて、なかなか収まらない人に使います。どちらも眠りが浅く、頻繁に夢を見て、熟眠感がないような方に使います。桂枝加龍骨牡蛎湯は日頃から体力がなく、心身ともにへとへとになっているのも関わらず睡眠障害がある人に。柴

胡加竜骨牡蛎湯は体力があるのですが、無理をしすぎて交感神経の過緊張が続いている人に使います。

◎**早朝覚醒によく用いられる漢方薬**  
半夏厚朴湯

体力は中等度か少し虚弱な人で、神経質で、いつもいろいろと気にしやすい人に使います。咽喉が塞がる感じがするのですが、耳鼻咽喉科で、喉頭鏡で観察しても特に異常がない、というのが典型的な症状です。西洋医学では咽喉頭異常感症と言いますが、1800年前の本には咽中炙癭と記載されており、炙った肉がのどに引っかかって痙攣している様子を表します。非常に文学的な表現で、漢字は便利ですね。

◎**香蘇散**

くよくよしやすく、少しの事が気になってしまふ人の睡眠障害に使います。必要以上に気を巡らして1人で悩んで落ち込んでしまうことが多いので、気にしないように助言します。すぐには変われないのですが、診療のたびに悩みの種を聴いているうちに、徐々に気にしなくても良いのだということに納得いただいています。

## 漢方薬の服用法

睡眠を助ける薬、というと、就寝前に飲むのが良いように思いますが、漢方薬の場合、飲んで眠くなることはないのです、原則1日3回で内

服します。寝る前に興奮が覚めやらない場合には抑肝散を寝る前に頓服で飲んだりします。漢方薬にも即効性のあるものがあるんですね。お湯に溶かしてゆつたりとした気分で飲むと効きも良いです。

漢方薬は西洋の睡眠薬のように飲んですぐに眠くなる、というものはありません。生活を見直しながら、質の良い睡眠習慣をつけることが目的です。それまで睡眠薬に頼っていた人が、漢方を始めたからといっていきなり止めると眠れなくなります。ゆつくりと漢方に置き換えていくことが大切です。それによって、睡眠のみならず、体全体の体調を整えていってください。



わたなべ けんじ  
**渡辺賢治**

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂（2019年）に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブクマン社）など。