

不眠

1. 中医学で考える不眠の対処法
2. 西洋と漢方の不眠の薬、サプリについて
3. 自分でできるセルフケア

「不眠症」の定義は、入眠まで2時間以上かかる入眠障害、夜中に2回以上目が覚める中間覚醒、起床時に睡眠が不十分と感じる熟眠障害、普段よりも2時間以上早く目が覚めてしまう早期覚醒といった症状が、週2回以上少なくとも1ヶ月間は持続していることとされています。そして同時に、不眠により自らが苦痛を感じ、日常生活や仕事に悪影響が出ていることも、不眠症であると認められる条件となっています



中医学をもとに不眠の解消を考える

快眠できないと日常生活にも支障をきたしかねないので放っておくことはできません。「不眠」は現代病のように思えるかもしれませんが、実は古くから人々を悩ませている症状で、中医学では二千年前の古典にもその対処法が記されているほど。

そこで、ここでは中国の伝統医学である中医学をもとに、気持ち良く眠るためにできることを分かりやすく説明します。



血の不足が主な原因

「不眠症」の多くは、ストレスや不安感といった精神の不調が主な要因です。中医学では、こうした不眠の症状を五臓の「心（しん）」の不調と考えます。心は、精神を安定させる「血（けつ）」の流れをコントロールし、精神活動の中枢を担う臓器。そのため、心の血が不足すると、精神が不安定になり不眠の症状が現れるのです。また、血を蓄える「肝（かん）」、血を生む源となる「脾胃（ひい）」（胃腸）の不調も、不眠の要因となるので注意が必要です。

その他、更年期や加齢、暴飲暴食など不眠の原因はさまざま。不眠が続くと身体の不調にもつながるので、原因を早めに取り除き、質の良い睡眠を取れる体質づくりを心がけましょう。これから具体的に対策をお伝えします。

1. ストレス過多の「気鬱（きうつ）」タイプ

● 気になる症状

寝付きが悪い、よく夢を見る、憂うつ、胸苦しい、ストレスが多い

● 改善ポイント【精神の安定が快眠のポイントに】

中医学では、感情を「喜・怒・憂・思・悲・恐・驚」に分けて考えます。これを「七情（しちじょう）」と言います。これらの感情が過度に続くと、臓腑の気血（きけつ）に悪い影響が現れます。この中で特に不眠と関わるのは、「憂鬱（ゆううつ）」「怒り」「悩み（思）」「悲しみ」の4つ。これらの感情がストレスとなり「心（しん）」「肝（かん）」「脾（ひ）」に影響すると、精神を安定させる血が不足して不眠が起こります。

特に、このタイプは感情のコントロール機能を持つ五臓の「肝（かん）」に注意が必要。ストレスで血が不足すると肝の機能が低下。すると、感情のコントロール機能も低下することで、さらにストレスも悪化する、という悪循環に陥ってしまいます。

とにかくストレスの発散を心がけ、症状が重くなる前に早めに改善してしまいましょう。

● 摂り入れたい食材

香りの良いもので、ストレスを発散させましょう。

菊花茶、金木犀の花茶（桂花茶）、ジャスミンの花、しそ、セロリ、バブ茶、香菜、春菊

2. 女性に多い「血虚（けっきょ）」タイプ

● 気になる症状

不眠の慢性化、浅い眠り、不安感、健忘、動悸、めまい、疲れやすい

● 改善ポイント【月経中や産後にも要注意】

血（けつ）は陰陽の分類では「陰」に属し、「静」の性質持ち、精神活動を支える役割りを担っています。このため、病後や月経中、産後などに血が不足すると、精神が休まらず不眠の症状につながってしまうのです。

このタイプの不眠症は慢性化しやすく、眠りが浅いことも特徴。不安感や動悸、めまい、健忘などの症状も見られます。不足している血を補うことを中心に対策を試みてください。

● 摂り入れたい食材

甘みのあるもので、体内の足りない血を補いましょう。

ほうれん草、黒きくらげ、黒砂糖、百合根、蓮の実、クコの実、ナツメ、赤ワイン（少量）、竜眼肉、干しぶどう、たまごなど

3. 「イライラ」タイプ

● 気になる症状

寝付きが悪い、イライラして驚きやすい、気持ちが不安定、ほてり、寝汗、口の渇き

● 改善ポイント【陰陽のバランスが悪く、気持ちが不安定に】

中医学の基礎となる五行学説では「心（しん）」は火（陽）、「腎（じん）」は水（陰）にあたり、どちらかが強く働きすぎることのないよう、互いを抑えながらバランスをとっています。しかし、慢性病や更年期などで疲労が重なると腎の陰を消耗し、心の陽を抑えられなくなってしまうのです。

イライラやほてりを伴うこのタイプの不眠は、このように陰陽のバランスが悪くなることが原因。以下の食材をとり入れて体内の過剰になった熱を下げ、陰陽バランスをとるよう心がけましょう。

● 摂り入れたい食材

苦味のあるものや、涼性の食材を選び、体内の熱を落ち着かせましょう。

竹の子、ふき、蓮根、くちなし、苦瓜、のり、わかめなど

梨、ぶどう、白菜、白きくらげ、蓮の実（蓮芯）

4. 消化不良の「ムカムカ」タイプ

● 気になる症状

寝つきが悪い、胃の膨満感、胃のむかつき、ゲップが多い、胃の張り・痛み

● 改善ポイント【食べ過ぎ、飲み過ぎには要注意！】

暴飲暴食などで胃が傷つくと、胃の機能が低下して消化不良を起こします。食物が胃に長く停滞するため、胃が重く、ムカムカして眠れなくなるのです。

消化機能を回復させることで不眠は改善できますが、胃の不調が慢性化すると熟睡できない状態が続いてしまうため、早めの対応を心がけましょう。

● 摂り入れたい食材

消化を促し、胃の消化機能を回復するものを。

サンザシ、麦芽、陳皮（ちんぴ：みかんの皮）、大根、冬瓜、しその実、粟など

不眠の漢方薬

寝つきが悪い・入眠困難には

さんそうにんとう
酸棗仁湯

はんげこうぼくとう
半夏厚朴湯

おうれんげどくとう
黄連解毒湯

さいこかりゆうこつほれいとう
柴胡加竜骨牡蛎湯

よくかんさんちんぴはんげ
抑肝散陳皮半夏



疲れているのに眠れない、穏やかな睡眠作用（漢方ナイトミン）



気分が塞いで、動悸やめまいなどがある人に



比較的体力がありのぼせ気味でイライラしやすい人に



比較的体力があり、上半身に熱がこもりやすい人に



比較的虚弱で、神経が高ぶりやすい人に

眠りが浅い・中途覚醒には

かみきひとう
加味帰脾湯

はちみじおうがん
八味地黄丸

かみしょうようさん
加味逍遥散



体が弱く繊細で、血色悪く、貧血の症状がある人に（ユクリズム）



夜中にトイレに行きたくなる人、高齢者向き（ユリナール）



体質虚弱な人で、肩こりがあり、疲れやすい人に、更年期に人に

不眠症の西洋治療薬

● **GABA受容体作動薬**→**脳の活動を抑えて眠りに導く**⇒**依存性、耐性があり服用には注意が必要**
脳の興奮を抑えるGABA（ガンマアミノ酪酸）という神経伝達物質の働きを促すことによって、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。構造から「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」と「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」に分けられます。

* ベンゾジアゼピン系睡眠薬：よく使われる睡眠薬（**ハルシオン、デパス、レンドルミン**）

* 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬：高齢者向け（**マイスリー、アモバン、ルネスタ**）

● **オレキシン受容体拮抗薬**→**覚醒を維持するオレキシンの働きを抑えて眠りに導く**
「オレキシン」は、起きている状態を保ち、安定化させる（覚醒を維持する）脳内の物質です。オレキシン受容体拮抗薬は、その「オレキシン」の働きを弱めることによって眠りを促す、新しいタイプのお薬です。

ベルソムラ

● **メラトニン受容体作動薬**→**メラトニン（睡眠ホルモン）に作用して眠りに導く**
メラトニンは、体内時計の調節に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調節する働きがあるホルモンの一つです。脳内のメラトニン受容体に作用し、体内時計を介することによって、睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促します。**ロゼレム**

● **ジフェンヒドラミン塩酸塩**→**抗ヒスタミン作用で睡眠改善薬として市販**
市販の風邪薬、鼻炎薬も、ドリエル、リポスミン、ビタトール

睡眠サプリ

- ・**ネムリス**（ヴィジョンステイト）：ラフマ、テアニン、クアンソウ、ベネトロン
- ・**グッドナイト27000+**（ECスタジオ）：ラフマ、ミルクペプチド、GABA、クアンソウ
- ・**グッスリズム**（リフレ）：テアニン、グリシン、GABA
- ・**北の大地の夢しずく**：ラフマ、GABA、クアンソウ、ミルクペプチド
- ・**毎日快眠**（やずや）：テアニン、GABA
- ・**ピースナイト**（キッコーマン）：L-テアニン、GABA
- ・**グリネル**（ファイン）：GABA、グリシン、テアニン
- ・**グリナ**（味の素）：グリシン
- ・**潤睡ハーブ**（フロムココロ）：発酵GABA
- ・**ココカラケア**（カルピス）：乳酸菌
- ・**大正製薬睡眠サポートカプセル**：GABA、クロセキン
- ・**シンデレラスリープボタニカル**（キラリズム）：ラフマ、ラベンダー、バレリアン、リンデンバーム

＊注意！サプリメントには、成分の含有量に規制や基準がありません。ですから、有効成分の含有量が極端に低いものから高いものまで様々です。その量によっては、治療のため薬を飲んでいる場合、併用することで身体に悪影響となることがあります。また、天然・自然由来成分という謳い文句があるサプリには、安全と言うイメージを持つかもしれませんが、アレルギーなどの原因となることも少なくありません

不眠の人におすすめのお茶

- **ラフマ（羅布麻）茶**：生薬としても用いられ、高血圧、動脈硬化、不眠に効果があるとされている。ラフマに含まれるフラボノイド類が血流を改善させると報告されている。
- **クワンソウ茶（萱草）**：● 琉球王朝時代からある歴史の長い野菜沖縄では「眠り草」として知られている。薬膳料理で使われる金針菜（花蕾）の葉。オキシピナタニンという成分が早期覚醒、中途覚醒などの睡眠障害へ効果があるのではといわれている。
- **セントジョンズワートティー**：睡眠ホルモンであるメラトニンを増やす作用
- **カモミールティー**：鎮静効果や抗炎症作用もあり、安眠をサポート。入浴剤にも。
- **ミントティー（薄荷）**：精神疲労をリフレッシュさせる効果と、胃や腸の働きをよくする働き。生薬の薄荷として熱のある風邪にも良い。
- **ラベンダーティー**：鎮静作用、抗菌、殺菌作用がある
- **アマチャヅル茶**：サポニン成分が精神を安定させてリラックスさせる効果
- **シソ茶**：シソの香りにはリラックス効果。生薬、紫蘇葉として寒気の或る風邪に。気を巡らせてお腹をすっきりさせる。

* GABAを多く含む食品

- 発芽玄米、○ 漬物、○ 醤油、○ 味噌、○ キムチ、○ なす、○ かぼちゃ

自宅でできるセルフケア

～快眠のためにご自身でできること～

<睡眠・睡眠準備 篇>

●寝る時刻にこだわり過ぎないで

「眠らなくては」と無理をせず、眠くなってから床に入るようにしましょう。

●寝床は眠るためだけに使いましょう

寝床では、本を読んだり、テレビを見たり、ものを食べたりせず、眠くなければ別の部屋で過ごす。

●寝る前には、刺激物を避けましょう

就寝4～5時間前からはカフェインやアルコール、胃にもたれる食事の摂取は控えましょう。

喫煙は睡眠にも影響を及ぼします。軽い読書、静かな音楽、40℃くらいのぬるめの入浴、アロマテラピー、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。夜の明るすぎる照明やテレビの光は、眠りの妨げになるので避けましょう。

●睡眠薬の代わりに寝酒は避けましょう

寝酒は中途覚醒を増やすことが知られています。

●8時間睡眠にこだわらなくても大丈夫

必要な睡眠時間は人によって違います。短くても、日中の眠気で困らなければ大丈夫です。

高齢になるほど必要な睡眠は短くなります。60歳以上では、トイレ覚醒などを含めても7～7.5時間程度で十分でしょう。これ以上長く布団に入っても目が覚めてしまうだけで、かえって辛くなります。

<起床・日中 篇>

●毎朝、同じ時刻に起床しましょう

毎日の決まった時間に起床することで、体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身につき、自然に早寝早起きへの習慣へとつながります。忙しい翌週に備えて、前もって休日に寝だめをしようと、いつもと違う時間に起床すると、朝、目を開けて光を浴びるタイミングがずれ、眠気が出てくる時間帯が不安定になってしまいます。寝つきをよくするためには、平日、休日にかかわらず、毎朝起床時刻を合わせる事が大切です。

●朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。目から光の情報が入り、体内時計がリセットされると、その14～16時間後に眠気が出てきます。

●昼寝をするなら、15時頃までの20分程度にしましょう

午後の早い時間には、一過性に眠気をもよおすことがあり、体内時計によるものという説もあります。20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぐ効果があります。

ただし、長時間（30分以上）の昼寝は深い眠りに入ってしまう、脳と身体が休息モードに入ってしまうてかえって逆効果です。15時以降の夕方に眠るのは、夜の睡眠の妨げになるので避けましょう。

●規則正しい3度の食事と、規則的な運動を

朝食は心と体の目覚めに重要です。なるべく同じ時刻に朝食をとることを心がけましょう。また、夜食をとる場合は、ごく軽めにしましょう。空腹で眠れないときには、消化の良いものを少しだけとるようにしましょう。また、軽く汗ばむ程度の適度な運動の習慣は夜の熟睡を促します。

本日のお茶とお菓子

●ラフマ（羅布麻）茶：不眠、高血圧、頭痛、眩暈に

ラフマ（羅布麻）は、中国北西部からモンゴルの広い範囲かけて自生する、荒地や砂漠に生える多年草（キョウチクトウ科）のことです。中国国内では古くから、ラフマの繊維は布や紐の材料として重宝され、また葉を乾燥させたものは健康茶として愛飲されてきており、医薬品として国が効果を定めるほど、健康への効果があることが知られています。生薬として高血圧、頭痛、めまい、煩躁、不眠、ストレス緩和などに処方されます。

●クワンソウ茶：不眠に

クワンソウ：和名はアキノワスレグサ（秋の忘れ草）、沖縄ではクワンソウと呼ばれているユリ科の植物です。また沖縄では別名『眠り草』とも呼ばれています。沖縄では豚肉などと一緒に煮込んで食されてきた野菜ですが、鉄分をはじめ、ビタミン・ミネラル・葉緑素・食物繊維等、栄養素も豊富です。伊吹山でも採取できる山菜、萱草（かんぞう）のこと。中国では、花蕾を“金針菜”として薬膳でよく使われる。

●デーツ（なつめやしの実）とアーモンドのお菓子

デーツ：デーツにはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、紀元前6000年から栽培され、中近東諸国を中心に栄養源として、人々の健康を支えてきた大事な食べ物です。イスラム教の聖典コーランには「神の与えた食物」、旧約聖書には「エデンの園の果実」と記載されています。

デーツは、楕円形をしたヤシ科の果物です。ナツメに似ていることから日本ではナツメヤシと呼ばれます。

食物繊維、ミネラル等豊富で糖質も多く、栄養価高い。便秘を良くし、貧血に良い。

アーモンド：心、脾、肺につながり、胃腸を整え、肺を潤す。また、血行を良くして不安不眠によいとも言われている。