

漢方小僧コラム

羊を数えても・・・

眠れな~い

睡眠の質を改善する、

根本から治療できるような漢方と生薬をお伝えしちゃいます！

柴胡加竜骨牡蛎湯

イライラして眠れない方

に適応します。

自律神経を整えて落ち着かせてくれますよ。

- 寝つきが悪い
- ストレスがある
- イライラしやすい
- のぼせやすい

クラシエ
柴胡加竜骨牡蛎湯
エキス顆粒 24包

1880円 (本体) 2068円 (税込)

ストレス



加味帰脾湯

胃腸機能
低下

途中覚醒してしまう方ですね。

栄養が足りていないのでぐっすり眠れないんですね。こちらは自律神経を整えて、栄養の補給を上手にしてくれますよ。

- 眠りが浅い
- 歳と共に眠れなくなった
- よく夢を見る
- 疲れやすい
- 食欲不足

クラシエ
加味帰脾湯
エキス顆粒 24包

1880円 (本体) 2068円 (税込)



いずれにしても、**自律神経を整える生薬** が入っていますね。



自律神経というのは、

活動モードと**お休みモード**があるんですね。

この自律神経がお休みモードになるから眠れるのですが、モードの切り替えが下手だと睡眠に影響がでるわけですよ。

自律神経を整えるというところでは、

ローヤルゼリー もとても良いですね。

さて、中医学で見ていくと

柴胡加竜骨牡蛎湯は、**肝**と**心**に熱がある状態です。

加味帰脾湯は、**脾**の弱りが**心**に影響してしまった状態です。

となれば、五臓全体を上手くやってくれるレオピンの出番ですね。基礎薬として使っていくことで、治りも良くなりますし、症状が出づらい体になっていきますよ。

なぜ眠れないと悩むのか？

それは、起きている時に活動的でありたい、健康的でありたいという想いがあるからではないでしょうか。

であれば、睡眠導入剤では力不足です。気持ちのいい

朝を迎えて、活動的な毎日を過ごしませんか！

ぜひ、ハシドラッグでご相談くださいね。



漢方小僧ことハシドラッグ西店所属
登録販売者八巻慎弥