

# 不安で眠れない。



新型コロナウイルスの感染が拡大し、心配で寝つきが悪くなるなど体の不調を訴える人が目立っています。ネットにも「なかなか寝つけない」「早朝に目が覚めてしまう」といった声が寄せられているようです。

睡眠を改善するにはいくつか手段はありますが、今回の号では、睡眠改善のための代表的な漢方薬を紹介します。

漢方では、眠りには「気」が関連していると考えます。不眠の要因となる疲労やストレスは気のめぐりを邪魔して滞らせてしまいます。その場合は「気の流れを戻して心を落ち着かせる処方」など、不眠の状態に合わせて漢方薬が処方されます。

漢方では、「眠りにつく」という一部分ではなく、不眠の「自然な眠りをさまたげる原因」というところから考えます。眠りをさまたげる原因にはたらきかけ、良い眠りに導いていきます。

## 症状による漢方チョイス

主 症	代表方剤	商品
いらいらして寝つきが悪い、驚いて目を覚ます、夢をよくみる、口が苦い・吐き気・嘔吐・痰が多い・胸苦しい・黄色くべっとりとした舌苔などが見られます。	柴胡加竜骨牡蠣湯	
いらいらして寝付けない、眠りが浅い、怒りっぽい、憂鬱、ため息がよくでる、顔色につやがない、胸脇がはって苦しい、月経不順などの症状があります。	加味逍遙散	
眠りが浅く夢をよくみる、夜中に目が覚める、動悸、ものわすれ、食欲不振、倦怠感、日中に眠いなどの症状があります。	加味帰脾湯	

※店舗でご相談下さい。