

月刊 本草閣 かわら版

10月17日



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
編集部 編集責任者 松岡 / 川出
[文責 林 譽史朗]



漢方から得る心地よい眠り

不眠を学ぶ 漢方編

最近「不眠」に悩む方が多くなって来ましたが、現在、日本人の五人に一人は不眠といわれています。ストレス・食事・環境・薬物・年齢・体の病気などが原因とされています。

安定剤などを寝る前に服用されている方から「漢方薬でいい不眠の薬はないか・・・！」とよく聞かれます。「その方に合った不眠の漢方薬を服用されれば、気持ち良く眠れます。」と説明していただきます。

(原因)

- ・ 脳・頭に「血液」が集まっていると眠れません。
- ・ 頭寒足熱の状態が健康ですが、不眠の方は頭熱足冷の状態になっています。
(精神状態が不安定であったりすると、気が滞り、下半身に冷えが溜まり、脳に血が上がって、脳神経が休まらないため眠れなくなります。)
- ・ 加齢とともに貧血症状になり、すぐに目が覚める様になります。

(対策)

- 一 その方に合った漢方薬を服用する。
- 二 野菜を中心にした和食を心掛ける、時に青汁の併用。
- 三 冷え性・寒がりの方は夕食時に少々のお酒(燗)を飲む。

- 四 現在服用している不眠の新薬(眠剤)を段々と無理せず減じる。
- 五 五足の方に血液を巡らす為に、出来るだけ歩く。(ついでに太陽を浴びながら体のサイクルを正常化させる。)
- 六 ゆっくりとお風呂に入り、体を温めてからお布団に入る。(薬湯も効果的)
- 七 自分にあった快適な寝室、寝具にしたり、香りと音楽を活用する。

(漢方薬の種類)

- ① 加味帰脾湯
- ② 柴胡加竜骨牡蠣湯
- ③ 甘草瀉心湯
- ④ 酸棗仁湯
- ⑤ 黄連解毒湯・・・など。

漢方は、西洋の睡眠薬のように即効性のもではなく、その方の不眠の原因となる精神的・肉体的な不調を見つけ、体全体で整えることで、自然な眠りがおとずれるようにします。
(漢方薬は翌日まで眠気が続くなどの新薬的副作用はありません。)

詳しくは、和薬・漢方の本草閣の専門薬剤師に相談下さい。

眠りへいざなうもの

- 色：ブルー 心の鎮静作用、興奮を静める効果
- 香り：ラベンダー、クラリセージ、ローマンカモミールなど

民間薬よもやま話

第50回 サネブトナツメ：クロウメモドキ科

サンソウニン

漢名：酸棗仁(ナツメ母種)

サネブトナツメは、中国原産の落葉高木で、ナツメの母種になります。しかし、ナツメのように食べられるところがあまり無く、酸味が強いために酸棗(さんそう)と呼ばれるようになりました。

サネブトナツメの実の中には硬くて大きな核があり、それを叩き割ると、中から扁平で丸い種子が出てきます。これが酸棗仁です。酸棗仁は神経の強壯剤で、疲れて眠れない時に用います。また、寝汗を直す効果もあります。

〇不眠・神経衰弱に・・・酸棗仁酒

- ① 酸棗仁 100g、グラニュー糖 150g、45度のホワイトリカー 720ml を瓶に仕込む。
 - ② 冷暗所に2ヶ月以上おく。
 - ③ こす。
- 飲む際は、20ccを薄めて服用する。

酸棗仁の代わりに、乾燥させた「シソ葉」や「菊花」のお酒もおススメ!

眠りのツボ

精神的なものを原因としない、なんとなく眠れない時に。足の循環が良くなり、眠りにつきやすくなる。
(かかとのふくらみの中心)

肝臓の機能を高めるツボ。興奮して眠れない時、睡眠へいざなう。首から肩、目のまわりの血液循環も良くなり疲れ目にも◎。

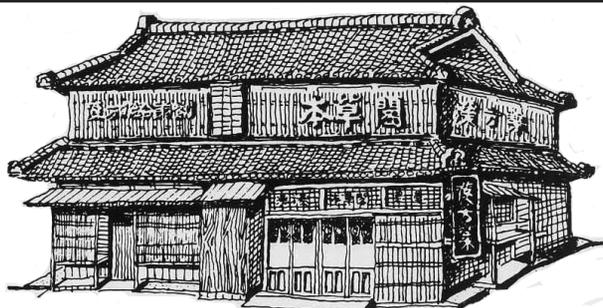
足の親指の爪の人刺し差し指側。爪のライン上の端から2mm離れた所。

シツミン
「失眠」

ダイトン
「大敦」

不眠に効く食べ物

- 気持ち安定して、体も温まるもの
- kシソの葉とネギのお味噌汁
- kシソ入り生姜湯
- k種をとった梅干をお湯にといたもの



和薬・漢方の本草閣 本店
〒460-0012 名古屋市千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp

和薬・漢方の本草閣 緑店
〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp

HP <http://www.honsoukaku.co.jp/>
営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 (祝日は営業)

木・日曜が祝日の場合お休み

* かわら版はメールでの配信も行っております。