



◆◆ 睡眠障害と漢方 ◆◆

睡眠の悩みを抱えていらっしゃる方が最近多いように思います。西洋医学では睡眠導入剤を使うことで、簡単にこの悩みを解消できます。しかし、これは睡眠障害の根本的な原因を治しているわけではなく、一種の軽い麻酔状態を作っているにすぎません。勿論、睡眠導入剤が必要なケースもありますが、頼り過ぎてしまうのは危険です。



中医学では、睡眠障害の原因を大きく3つのタイプに分けて考えます。1つは精神を安定させるもととなる「血(けつ)」が不足しているタイプ、2つめはストレス過剰で「心(しん)」に熱がこもっているタイプ、3つめは「腎」のパワーが落ちているタイプです。

血が足りないタイプの方は、途中で何度も目が覚めて、日中も不安感が強い方に多く見られます。黒砂糖やナツメなどの食品がおすすめですが、脾胃の不調から血がうまく作れない場合も多いので、消化のよい食品を心がけ、夕食が遅くならないように気を付けましょう。漢方薬では、婦宝当帰膠や心脾顆粒などを使います。

「心」に熱がこもっているタイプは、イライラが強く、次から次に考えることが頭に浮かんで来て、寝つきが悪い方に多く見られます。紫蘇やねぎ、三つ葉など香りの強い野菜で気の巡りを良くし、レタスやトマトなど涼性の食材で熱をとるようにします。漢方薬では、加味逍遙散や酸棗仁湯などがおすすめです。普段からストレスをうまく発散させ、寝る前にパソコンやスマホなどをいじらないよう注意しましょう。

「腎」の機能が低下していることからくる不眠は、あまりにも早い時間に目が覚めてしまうのが特徴で、ご年配の方に多く見られますが、最近では若い方にも多いようです。カシューナッツやアーモンドなどのナッツ類、黒ゴマなどがおすすめです。漢方薬では杞菊地黄丸や天王補心丹などを使いますが、改善に時間がかかることが多いので、根気強く取り組んでいきましょう。

◆◆おうち薬膳【レタス】◆◆



レタスには体の熱をさまして血行を改善する働きがあり、むくみや便秘解消にも役立ちます。また、芯の部分に含まれるわずかな苦みには、精神を落ち着かせ、眠りを深くする作用があります。ただし、冷え症の方は、生よりも少し火を通して食べた方が良いでしょう。

●●レタスのオイスター炒め●●

<材料> レタス 1/2 個、豚肉 100 g、にんにく 1 かけ、オイスターソース 大さじ 2
(2~3 人分) しょうゆ 小さじ 1、小麦粉 大さじ 1、こま油 大さじ 2

<作り方>

1. 豚肉は一口大に切って小麦粉をふりかけ、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
2. フライパンにごま油をしき、スライスしたにんにくをいため、火が通ったら一旦取り出す。
3. 豚肉を炒め火が通ったら、レタスを加えて軽くしんなりするまで炒める。
4. オイスターソースとしょうゆを加えて、最後に2のにんにくを戻して出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan

ハーブ・アロマ系 @taizando1