

健康ニュース 27年8月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集：不眠と心のバランス]

不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざま、原因に応じた対処が必要です。不眠が続くと不眠恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、なおさら不眠が悪化するという悪循環に陥ります。

試験前日・旅行先などさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。□しかし、改善せず1ヶ月以上にわたって続くようになると、日中にさまざまな不調が出現します。

このように「1. 長期間にわたり夜間の不眠が続き」「2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」このふたつが認められたとき不眠症と診断されます。

●睡眠時間は問題ではない

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠で間に合っている人もいれば、10時間ほど眠らないと寝足りない人までさまざまです。また健康な人でも年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。「若い頃はもっと眠れたのに」は禁物です。不眠症は不眠そのものだけではなく「日中に不調□が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわりすぎないことが大事です。

●不眠は、一般的に大きく三つに分けることができる。

① 眠りの浅いタイプ → 痰熱(たんねつ)

- ・落ちつかない ・何度も起きる
- ・げっぷ、胸のつかえ感 ・めまいがある

暴飲暴食などが原因で消化吸収が悪くなり体内の吸収が痰になる。これが熱をもち心身の安定を邪魔する。

② イライラして横になれないタイプ → 肝鬱化火(かんうつかか)

- ・夜中に目が覚める ・イライラして怒りっぽい
- ・頭痛、めまい ・耳鳴りがする

肝気の停滞により熱がこもった状態。心の働きが乱れて興奮状態となるためじっと寝てられない。

③ 身体がだるいタイプ → 心脾両虚(しんひりょうきよ)

- ・不安感がある ・寝付けない、多夢
- ・顔色が悪い ・疲れやすい

心機能低下により心気がおさまらず眠りたいのに寝付けない状態。脾の機能も低下して食欲不振になっている。

★不眠に効くツボ★

基本穴：失眠

痰熱タイプ → 足三里・豊隆 薬膳料理(筍・梨・昆布・海苔・アサリ)

肝鬱化火タイプ → 行間 薬膳料理(セリ・トマト・ニガウリ・蟹・ワカメ)

心脾両虚タイプ → 三陰交 薬膳料理(ハスの実・山芋・ほうれん草・にんじん)

