



不眠症の漢方治療

黄懷龍



一、概 論

不眠症とは入睡困難、早朝覚醒、熟睡障害などを主症状とする病証である。

中医学では「不寐」「不得眠」「不得臥」などを称されている。

『素問』に「胃不和、則臥不安」。『金匱要略』にも「虚勞により虚煩して眠れない」と記載されている。

二、睡眠と心

(一) 心神とは



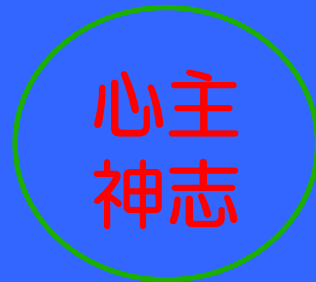
- ・ 広義の神:

- ・ 神は体内全て臓器、組織の状態を総括して、人体の生命活動の現れ（意識・や、動作、英知、言語、顔色、眼神）。

- ・ 狭義の神:

- ・ 精神活動の総称で、現代医学でいう大脳機能、脳神経の機能とほぼ同じです（意識、思惟、情志活動など）。

心は神志を主る



精神・意識
思惟・睡眠

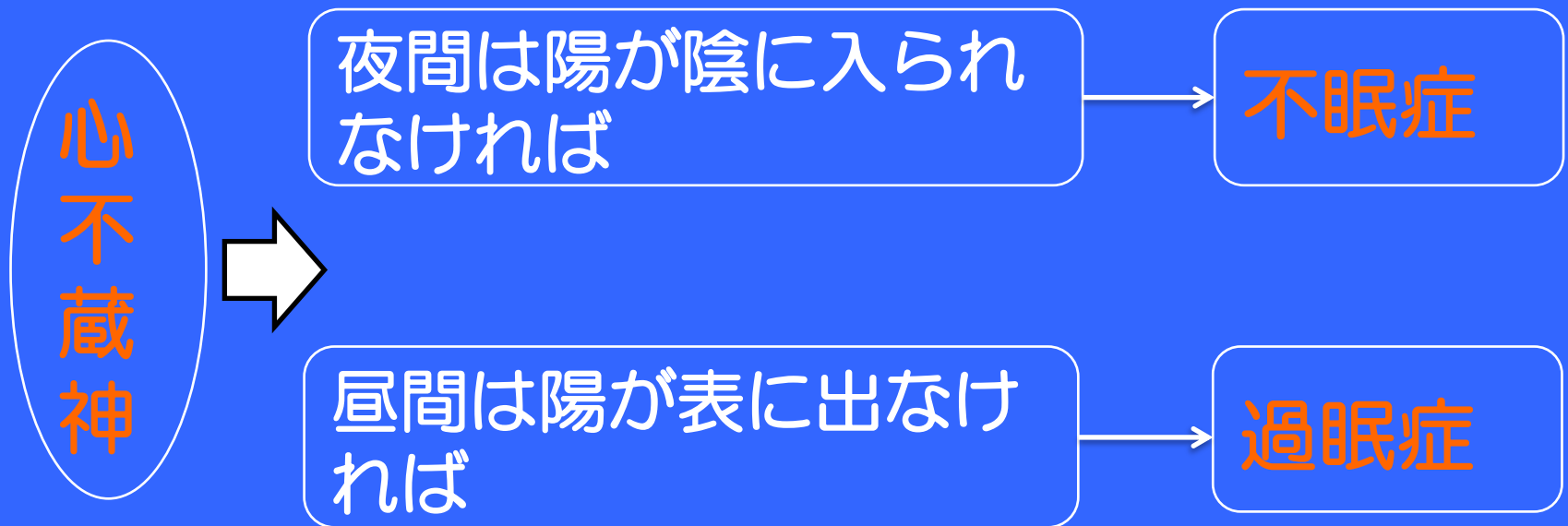


昼間： 「動」 → 覚醒
(衛気が陽経を循行している)。

夜間： 「静」 → 睡眠
(衛気は陰経を循行している)

睡眠と陰陽

心は五臓六腑の大主、心の動きが、睡眠に影響する



三、病因病機

人の睡眠は、「心主神志」「心蔵神」及び衛気の循行、陰陽の調和と密接に関連している。

思慮や過労，心脾の内傷，陰陽失調，心腎不交，陰虚火旺，肝陽擾心，心胆気虚，胃中不和などは、いずれも「心神」に影響を及ぼして不眠症になる。



1、心不藏神

心の働きが異常なれば、精神や、意識、思惟、睡眠などにも影響する

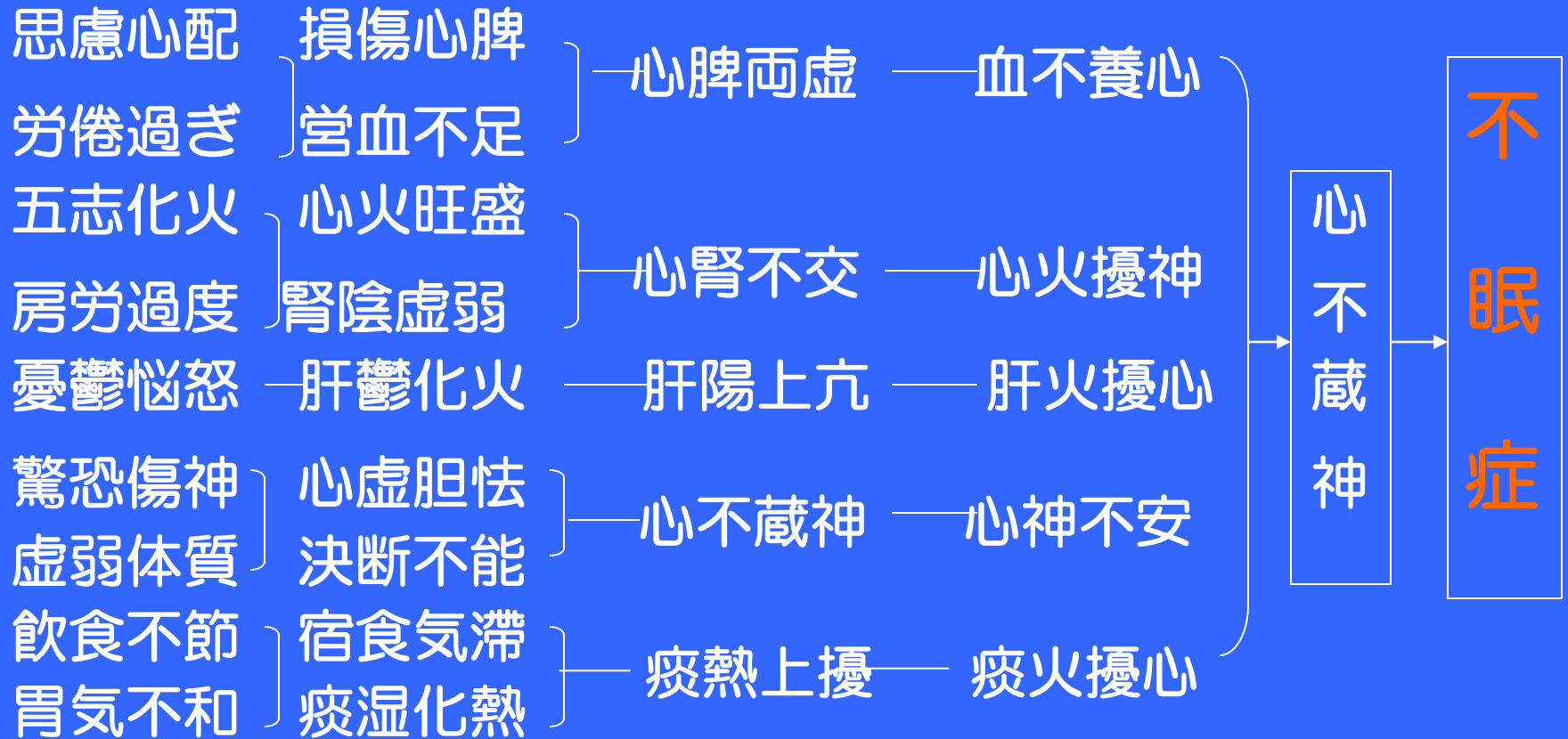
2、陰陽失調

心の陰陽バランスが不眠症につながる。

陰：陽の基礎物質で、静（鎮静）・沈・下・降・暗といった性質。

陽：陰をもとに機能を発揮し、動（興奮）・浮・上昇・明といった性質。

不眠症の病因病機



四、弁証論治

（一）営衛不和型

- ・ 症 状：不眠、イライラ、冷えのぼせ、昼間は脱力感があり、疲れやすい、夜は横になっても、目が醒めて一睡も出来ない、自汗が見られる、女性は月経不順。舌淡紅、苔薄白、脈は緩。
- ・ 治 療：調和営衛
- ・ 方 薬：桂枝加竜骨牡蛎湯加減
（竜骨、牡蛎、桂枝、芍薬、甘草、生姜、大棗、遠志、酸棗仁、夜交藤）

(二)肝火上擾型

症 状：入眠困難、イライラして怒りっぽく、頭痛、眩暈、目が赤くて、耳鳴、脇痛、口苦咽乾、小便はダイダイ色で、便秘する。舌質は赤く、舌苔は黄色、脈は弦で数。

治 療：瀉肝瀉火、清心安神

方 薬：竜胆瀉肝湯加味。

(龍胆草、黄芩、梔子、沢瀉、木通、車前子、当歸、生地、柴胡、甘草、石決明、竜骨)

(三) 痰熱擾心型

症 状：眠りが浅い、多夢、よく目が覚める。
頭がぼうつとして、眩暈、胸悶痞え、
ゲップ、胸焼け、痰が多い、口が苦く、
舌苔は黄膩、脈が滑数。

治 療：清熱化痰、和中安神。

方 薬：黄連温胆湯加味。

（半夏、陳皮、竹茹、枳実、黄連、山
・ 梔子、茯苓、遠志、眞珠母、竜骨）
・

（四）陰虛火旺型

症 状：煩悶して眠れず、心悸して落ち着かない、頭暈、耳鳴、健忘、腰の怠さや遺精を伴い、五心煩熱があって、口が乾いて津が少ない。舌質は赤く、脈は細数。

治 療：滋腎陰、降心火、交通心腎

方 薬：黄連阿膠湯加減

（黄連、黄芩、杭菊花、阿膠、鶏子黄、炒山梔子、淡豆豉、肉桂）

（五）心脾両虚型

症 状：眠りがとても浅く、すぐに目が覚める、熟睡できない、物忘れしやすい、倦怠感、食欲不振、軟便、顔色は暗淡、舌質は淡、脈は沈細無力。

治 療：養血安神、補益心脾

方 薬：帰脾湯加減

（白朮、人参、黄耆、当帰、茯神、遠志、酸棗仁、香附子、甘草）

五、エキス剤の用い方

営衛不和：桂枝加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯、桂枝加芍薬大黄湯合酸棗仁湯。

痰熱擾心：竹茹温胆湯、抑肝散加陳皮半夏

肝火上擾：龍胆瀉肝湯、大柴胡湯、抑肝散、加味逍遙散、柴胡加竜骨牡蛎湯。

陰虚火旺：三黄瀉心湯合酸棗仁湯、三黄瀉心湯合六味丸

心脾両虚：帰脾湯、加味帰脾湯、甘麦大棗湯。



ご清聴ありがとうございました。