

不眠

監修／島根県斐川中央クリニック 院長 下手 公一

症状と所見

処方

比較的体力がある（実証）

強い胸脇苦満、体格がっちり、便秘

イライラ、のぼせ、高血圧、動悸

→ 大柴胡湯

体力は中等度（中間証）

神経質、不安感 → 胸脇苦満

→ 柴胡加竜骨牡蛎湯

肩こり、精神不安、怒りっぽい、多弁

→ 加味逍遙散

体力がない（虚証）

神経が高ぶる、神経過敏

→ 抑肝散加陳皮半夏

口渇、盗汗、動悸、軽度胸脇苦満

→ 柴胡桂枝乾姜湯

興奮しやすい、動悸、神経質、脱毛

→ 桂枝加竜骨牡蛎湯

疲れて眠れない、あくびが出る、情緒不安

→ 甘麦大棗湯

ノイローゼ気味で疲れて眠れない

→ 酸棗仁湯



1 point ワンポイント・アドバイス

不眠に対する漢方治療は、その背景にある心身のバランスの乱れを是正することによって、効果を発揮します。漢方薬には睡眠導入剤に相当する処方はありません。また、漢方薬は睡眠導入剤に比べると速効性は劣りますが、長期的には有効な場合が多いです。したがって、睡眠導入剤から漢方薬へ切り替える場合は、治療に難渋する場合もあり、2～4週間以上の時間をかけることが必要です。