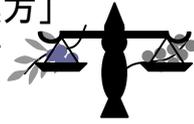


漢方入門 ③「不眠と漢方」



今回は【不眠と漢方】についてご紹介させていただきます。

「寝つきが悪い」「夜中に眼が覚めてその後眠れない」「十分眠った気がしない」という不眠に悩む人がいます。これらの睡眠障害の多くは精神的な問題が関係している場合が多く、睡眠不足、身体疲労が更に精神面のストレスとなって不眠を悪化させるという悪循環が出来やすいのです。

漢方的には、精神的な問題は心身のバランス特に「気」の巡りが悪い為に「気・血・水」のバランスが崩れている現象と捉えます。現在の不眠に対する第一選択治療は、短時間型あるいは超短時間型の睡眠薬となっていますが、薬剤耐性による依存形成の問題が指摘されています。漢方薬の場合症状によって多くの処方を使い分けられています。例えば、疲労感が強く寝付きが悪い、イライラして眠れない、手足が冷えて眠れない、等の症状があれば、睡眠薬と併用する事で睡眠薬の離脱、減量が可能になることもあります。

「眠れない」という症状をお持ちの方、お気軽に当院にご相談ください。

アロマテラピー
トリートメント(湿布法)
美容と健康に良いアロマテラピートリートメント(湿布法)をご存知ですか？家庭で気軽に楽しめます。濡れタオルを使った湿布に精油を加えます。緊張や痛み、慢性期の炎症の緩和、腫れもの、そして美容にも効果的です。

れ、精油を4〜5滴落とします。その中に清潔なタオルを浸し、素早くしぼって患部に当てます。その上からラップをかぶせ、温かいタオルを一枚のせて熱を逃がさないようにします。冷めてきたらタオルを交換、症状が軽くなるまで繰り返します。



皆様も一度試してみませんか？「ハーブ百科」より引用(ホームヘルパー・ケアドライバー 山俊子)

症状	精油
◇胃腸の不快感	カモマイル
◇リュウマチの痛み	ローズマリー
◇風邪	ユーカリ
◇お腹のはり	フェンネル
◇頭痛	ラベンダー
◇鼻の毛穴の詰まり	サイプレス(2滴)
◇子供の腹痛	カモミール(1滴)

気温も湿度も高い日本。体によくないとわかっていても、ついクーラーに頼ってしまいがちです。

そこで目、耳、鼻、肌、舌など五感で涼を感じながら「体感温度」を下げてみませんか。

①**自然の風を呼び込んで**：少しでも風を感じたらクーラーを止めて窓を開け、通り道を確認すれば風は自然に入ってきます。また強い陽射しや外からの視線をさえぎって、風だけを取り入れるすだれやのれんが見直されています。風にも入口と出口が必要です。窓が一つだけの部屋なら、廊下に面した部屋のドアも開放してみてください。また風が入る窓が大きく、出る方が小さいと部屋の風にスピードが出て涼しさが増

涼をとる



②**音でα波を促進**：α波とは、精神的に落ち着いているときの脳波です。暑い夏、このα波を出す為に効果的なのが川のせせらぎや水琴窟、風鈴などの音です。③**香りでイライラ解消**：心地よい香りには自律神経を安定させるリラククス効果があります。夏には森林、柑橘系、ミント系などの香りがおすすめです。

クーラーに頼らず健康的にこの夏を乗り切りましょう。

「参照：関西電力 かねでんイーパティオ」(医療事務 荷出真巳)



曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏