

中医学でみる不眠症からわかること

心脾両虚

入眠困難、多夢、目が覚めやすい、動悸・健忘、汗をかきやすい、顔色がさえない、めまい、精神疲労、胃脘部のつかえ、未消化の薄い下痢便

心腎不交

疲れすぎて眠れない、または少し寝ると目が覚める、手足裏・胸の熱感、寝汗、口渇、めまい、耳鳴り、健忘、胸さわぎ、遺精、膝腰がだるく力が入らない

心胆気虚

不眠多夢、目が覚めやすい、動悸、驚きやすい、気短倦怠、尿の色が薄く多量

痰熱

眠りが浅い、多夢、よく目が覚める、胸が苦しい、しゃくりめまい、胃脘部のつかえ

肝火

入眠困難、頭痛、めまい、イライラ、終り、ぼい、耳鳴り、目が赤い、脇痛、口が苦い

つぼうち推拿整体
2025 7月号

に分類されま
す。中医学では不眠は
大まかに五つ

目が覚め、眠りが浅い、夜中や早朝に目が覚めるなど、色々ありますね。

不眠症

心脾両虚
要因としては

考えすぎ、心労、過労、または安静にすぎ

心腎不交

房事(性生活)過多、長期にわたる病氣

心胆気虚

虚弱体質でいつもビクビクしている

痰熱

飲食不節(量の過不足、食事時間、偏食、不衛生など)

肝火

抑鬱(気分の落ち込み、何もする気にならな)や激怒

というのが挙げられます。

但し、この暑い夏に、暑く

て寝つけないけれど、冷房は

身体がだるくなるから苦手

という方が結構いら、しゃい

ます。就寝一時間前に25℃位

に冷やし、就寝時に28℃に上

げたり、扇風機を壁に風が当

たり、対流するようにするな

ど、エ夫してみて下さいね。

つぼのツボ

気が高ぶって寝つけないときは

ひやくえ

百会 耳の上端を親指で押さえ、
頭頂部に中指を伸ばして
両手の中指がつながる中心。

いんどう

印堂 眉間の中央。

中指でくるくる回す
そこから手で髪の生え際まで
さすり上げる。

心労で寝つけないときは

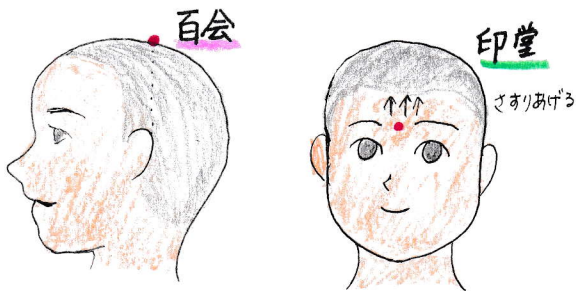
ろうきやう

労宮 てのひらの真ん中。
握ったときに中指と薬指が
当たるところの間。

ウツウツとした気分のときは

えそう

会宗 手の甲側 手首のしわから
指幅4本分 肘よりの少し
小指側



労宮

会宗

食材

心
じのはたらきを助けるもの

ツルムラサキ、ゴーヤ、緑豆など

冷やす作用が強弱でほどほどに

イライラを落ち着かせるもの

トマト、らっきょう、バナナ、納豆
玉ねぎ、くるみ など



日常生活で気をつけること

- 実は 2017年7月号に
「眠れない...その前に」と、中医的見解ではない
対策を書いています。
まずはやってみてください。
- 全てのタイプの人にやってほしいのは“深呼吸”
ゆっくりと息を吐ききって、しばらくおへその下に
力が入った状態で息を止め、自然と息をいたく
なったら、それに合わせます。
- 昼は陽、夜は陰という考え方から
体の陰陽のバランスが崩れると不眠に
なります。寝つけないからと夜更かしせず、
23時頃までには就寝するよう心がけましょう。
- おもて面に書いたとおり、不眠には食生活や
胃腸の調子も大きく関わります。
- 色々やったけどやっぱり良くならない...
そんなときこそ漢方・鍼灸・推拿の出番♪
お気軽にご相談くださいませ。

かんたん薬膳 ♪

ツルムラサキと豚肉の中華炒め

材料 (2人分)

ツルムラサキ	約2本
豚肉	100g
にんにく	1片
★オイスターソース	小さじ1
★醤油	小さじ1
お好みで 卵	1個
油 (炒め用)	小さじ1

1. ツルムラサキと豚肉は一口大に切る。
にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンを熱し、^(にんにくを)豚肉を炒める。
お肉の色が変わったらツルムラサキを
入れ、鮮やかな色になったら★を入れる。