



原田鍼灸整骨院

# 中医学による不眠の分析と治療

原田浩一



# はじめに

- ❖ 睡眠は人間が生きていくために不可欠なものである。
- ❖ 眠りたいという気持ちは、少しでも長生きしたい、食べたいという気持ちと同じ欲望の一つである。
- ❖ 本来、生理的欲求なので眠れるのがあたりまえなのである。



# 60%以上が心因性のものである

- 疾病が原因のこともあるが、不眠の中で60%以上は心因性のものであると言われている
- 不眠の対処法としては精神安定剤および入眠剤の使用が多くを占める。
- 投薬だけで心因性のものであるに対して根本的な改善がはかれるのであろうか。



# 研究目的

- 本論では心理的なものや生活習慣がどのように身体に影響を与え、不眠を引き起こすか中医学の視点から分析する。
- 最後の一症例ではあるが心因性の不眠症の根本的な解決法を検証する。



# 不眠と七情の関係

- 情緒は以下のように7つ種類に分けられる。  
喜、怒、憂、思、悲、恐、驚
- これらの精神活動が日常生活の中で過度に長時間続くと、臓腑の生理機能に悪影響を及ぼす。
- 腹立たしくて、心配しすぎて、興奮して眠れないなどがおこる。



# 不眠と五臓の関係

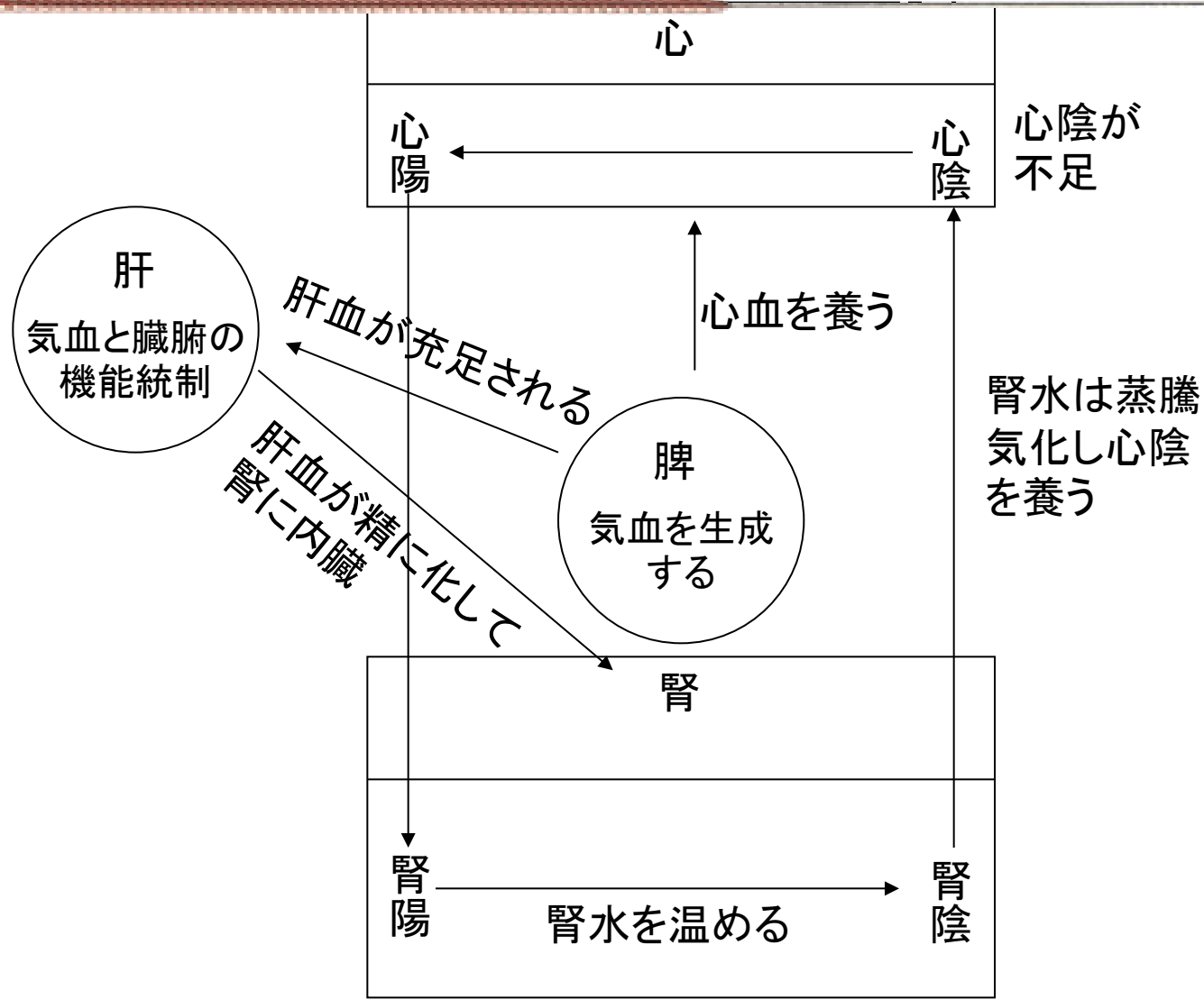
- 脾は気血生化の源である。その血により心血は満たされ、心の神志を司る作用がスムーズにいく。肝血が充分であれば、肝体は柔和となり気機は条達し通暢する。気には昇降と出入という一定の運動の方向性がある。この法則性に従って気が運動しているときは臓腑機能がスムーズに働き、生命活動が順調に行われる。肝血が精に化し、腎精が十分であれば腎陰は上って心を養い、心陽は下って腎と交わることが出来る。4臓の生理機能がバランスよく働くことで、精神は安定し、感情は落ち着く。



- 過剰な怒り、思慮、抑鬱、労働 →  
→ 五臓に影響 → 精血を損傷
- 不眠との関係の深い臓腑  
心・脾・肝・腎の四臓とその陰血不足
- 病因と病理は互いに影響し合い、慢性の不眠に至るのである。



# 不眠と関係の深い臓腑とその生理の図



四臓の生理機能がバランスよく働くことで  
↓  
精神安定、感情が落ち着く



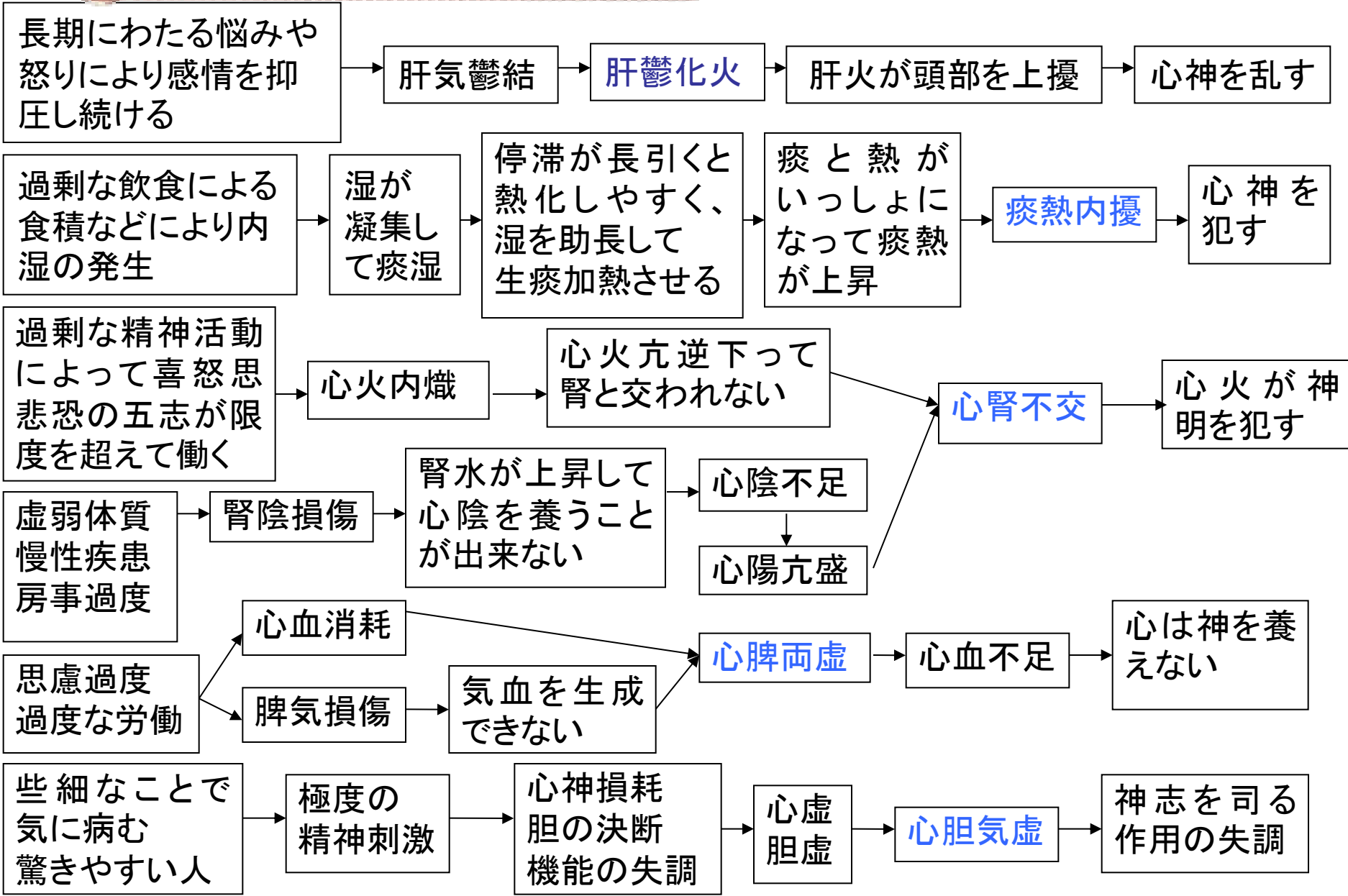


# 中医学の視点からみた不眠のタイプと治し方

不眠の病因・病理は次の5つのタイプに分けて考えられる。

- ① 肝鬱化火による不眠
- ② 痰熱による不眠
- ③ 心脾両虚による不眠
- ④ 心腎不交による不眠
- ⑤ 心胆気虚による不眠

# 不眠を引き起こす様々な原因





# 30年来の不眠

症例① 女性 57歳 主婦

初診：平成17年12月7日

主訴：不眠

随伴症状：便秘、胃下垂、首・肩のこり、顎内症



# 現病歴

- 27歳の時、妊娠中に痔(脱肛)になった。
- お産だけでも大変なのに、痔が悪化したらどうしようと思いつめているうちにある日突然眠れなくなった。
- 睡眠薬をもらったが、副作用が心配で余計に眠れなくなった。
- いろいろ考えているうちに爛々と目が覚め、目を閉じたら朝で1日3時間しか眠れなくなった。
- 自律神経失調、そして翌年パニック障害に陥った。



# 現病歴

- ❖ 以来、眠ることにこの30年間ずっと努力し続けてきた。
- ❖ 考えすぎる。リラックスできない。落ち込む。
- ❖ 食が細い。足がとても冷たく、またのぼせて顔がよく赤くなる。便秘気味。排便時力むと脱肛し、出血する。
- ❖ 人の好き嫌い多い。
- ❖ 母親との関係でずっと悩んでいる。
- ❖ 母親にいまだに干渉されるが、親の言うことに逆らえない。母親が怒るのも泣くのも自分のせいであると思っていた。



# 現病歴

嗜好：濃い味のもの（中華・油物など）、甘い物

舌診：紅舌やや紫      舌尖：茶紅

舌苔：薄白苔やや黄膩

脈診：弦、滑、72／分、実

気血津液弁証：気滯血瘀、湿熱



# 現病歴

弁証：肝鬱化火、脾氣不足、心火内熾による心腎不交  
治療方法：疏肝瀉火、寧心安神、交通心腎、寬腸通便、  
理氣導滯

配穴：太衝、内関、合谷、疏肝理氣

天枢、上巨虚、足三里、曲池、合谷、内庭  
寬腸通便、理氣導滯

少府、行間、太谿、腎俞、交通心腎(引火歸原)

脾俞、百会、健脾昇提

温灸：太谿、湧泉、腎俞



# 方 解

- ❖ 主な証候は肝鬱である。(自分の感情をいつも抑えているため)
- ❖ 肝鬱の長期化は肝鬱化火を招き、肝火が頭部を上擾し、心神不安を引き起こす。また肝火はよく心火を誘って上炎する。
- ❖ イライラする、不安、頭がさえて眠れないといった不眠を引き起こす。

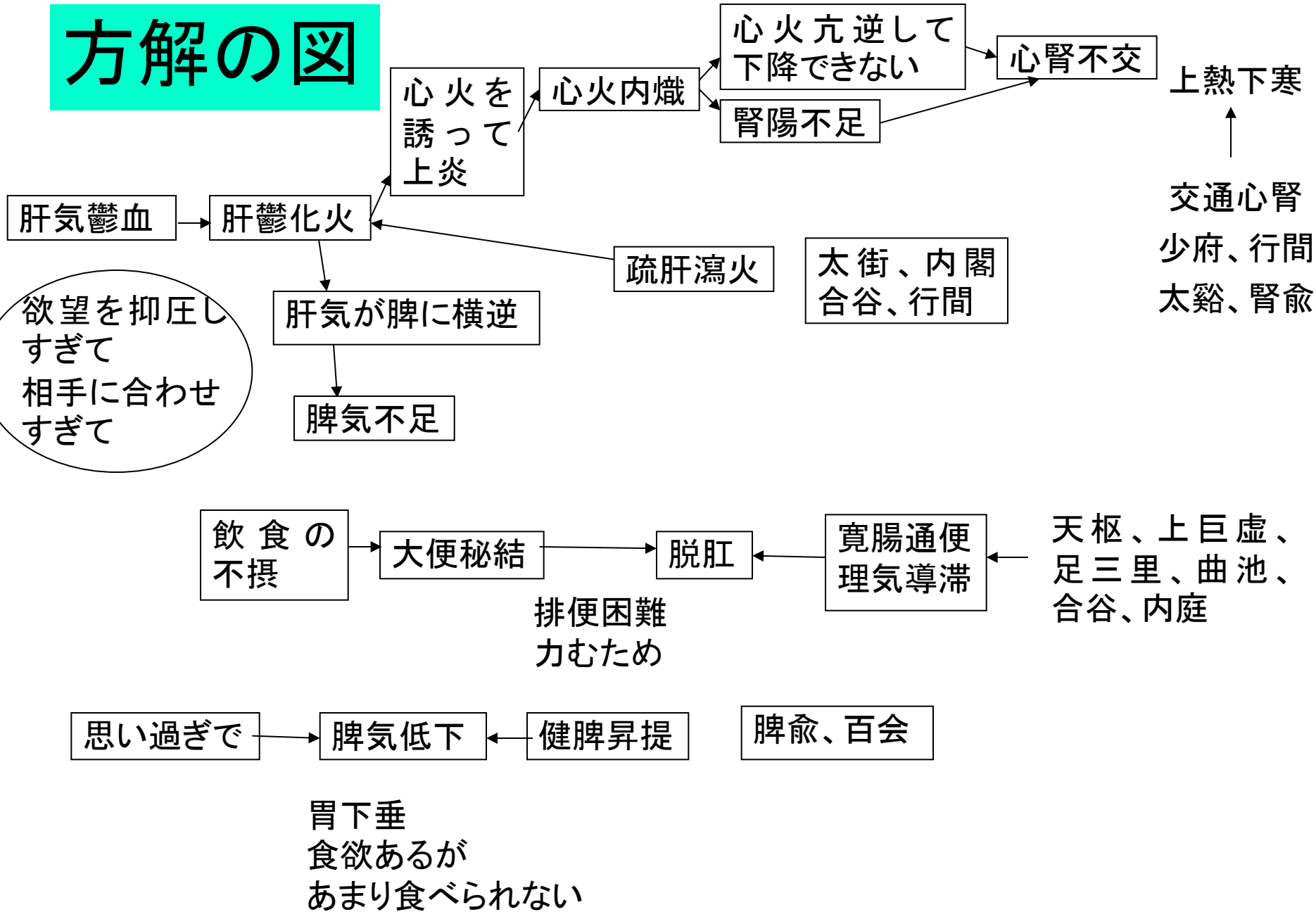




# 方 解

- 心火がこもり、心火内熾となり、下って腎と交わりをもてなくなる。心火が亢逆し神明を犯し不眠となる。
- 上熱下寒、冷えのぼしはそのためである。
- 飲食不節により、胃腸に積熱を生じ、津液を損傷し、大便秘結となる。
- 思いすぎにより脾気が低下し、胃下垂、納少（食欲はあるがあまり食べられない）などの症状が起こる。

# 方解の図



欲望を抑圧しすぎて  
相手に合わせすぎて

上熱下寒

交通心腎  
少府、行间  
太谿、腎兪

太衝、内閣  
合谷、行间

天枢、上巨虚、  
足三里、曲池、  
合谷、内庭

排便困難  
力むため

胃下垂  
食欲あるが  
あまり食べられない



# 私見

- 自分の本当の気持ちを抑えて、主体性のないまま周囲に合わせていくので、常に不本意な心理状態にあり欲求不満が強い。
- 反面、「～すべきだ、～ねばならない」という意識が強く、自分を抑えても責任を果たすが、創造性に欠け、融通が効かなく、フラストレーションを溜めやすい。
- 取り越し苦勞の多いタイプで、あれはうまくいくだろうか、これは大丈夫だろうかと、心の安まる暇がない。



# 私見

- 母親の愛情に対する不信感のため、自分を信頼し、肯定することができなくなった。
- 人生シナリオの基本的な態度はYou are OK.I am not OK.である。
- このような心の構えが常に肝鬱に結びつき、30年間もの不眠をもたらした。
- この人生シナリオを建設的なものに書き換えることが彼女にとって本当の意味で不眠から脱却するために一番大切なことではないだろうか。



# 経過

- 肝鬱の改善を中心として治療を進め、またクライアントの気持ちを常に聞き、心が通じ合うように心がけた。
- 治療を重ねる毎に気持ちが和らいで、少しずつ眠れるようになり、五回目で初めて私は眠れるという自信のような喜びを持った。
- 人にNOと言っていい、絶対～しなければならないではなくて、もし～できたらいいなのになあというように気持ちの持ち方が変わった。
- 眠れないときがあっても眠れなくていいんだという心境に変化した。
- リラックス感をもてるようになった。



# 経過

- 20回、三ヶ月ほどの治療で30年来の不眠はほぼ解消した。
- 以後の鍼灸治療はもっと癒されたい、自分の心と体を大事にしたいというクライアントの気持ちに添って進めた。
- 彼女自身、人生シナリオを変えていこうと積極的に取り組んでいる。
- I love me、I am OKと近い将来クライアントが自信を持って言えるであろう。



# 結 語

- 精神的なものが不眠に与える影響は大きい。
- 同じ経験や精神的刺激を受けても、その人の受け取り方や心の幅によって体にも与える影響もずいぶん異なる。
- そのため疾病の発生や発展、変化の仕方はそれぞれ異なる。同じ不眠という症状でも証候というものは一人一人異なる。
- 七情が五臓の生理機能を傷害するかどうかは心により決定される。(心動せば五臓六腑みな揺らぐ)



- 不眠症の人を不眠から脱却させるには自分で原因となる心の状態や生活習慣を客観的に見つめられるようにならないといけない。
- そこまで導く前に、まず眠れないことの苦しみに対する深い共感と、親身な同情をもち、お互いの心を開いて信頼関係を築くことが大切である。





# 痰熱による不眠

症例② 女性61歳

初診：平成16年8月13日

主訴：不眠

随伴症状：首・肩が板のように張り、気分がとても悪い。夕方きたら疲れて何もできない。身体がだるい。



# 現病歴

- 平成16年2月より不眠が続いている。
- 11時過ぎに床につくが、2時頃目が覚めて、それから朝まで一睡もできない。
- 朝起きると身体が重だるく、眠ったという充実感が全くない。
- 夕方がきたら首・肩が強くこって、気分が悪くなり何もできない。また、動悸がしたり、汗が出やすくなった。(来院時は改善)



# 現病歴

- 病院より睡眠導入剤やいろいろな精神安定剤が処方され、使用したが効果がない。
- 体力は消耗する一方で、7、8月には、めまいやふらつきが一日に何度も起こるようになった。
- 先日、手足が急にふるえたので、何か大変な病気ではないかとびっくりし、脳外科を受診したが異常なしの診断であった。しかし、泣きたいくらい首・肩のこりがひどくなり、気分が落ち込んで、体調も日増しに悪くなる一方で、どうしようもなくなり来院した。



# 現病歴

嗜好：油ものや甘いものを好んでよく食べる。

舌診：紫暗舌、舌尖やや紅

舌苔：黄膩苔

脈診：滑 72回／分

既往歴：過換気症候群（更年期外来にて診断）

動悸、汗、手足が震える

弁証：痰熱上擾、肝気鬱結



# 方 解

- 食事（油もの）と間食（甘いもの）のとりすぎにより、胃の受納や脾の運化機能が失調し、食物が胃腸に停滞し、痰湿が産出された。
- 停滞が長引くと痰は熱化しやすい。
- 痰熱となり上擾し、神明を犯し、不眠を引き起こす。
- 肝鬱による疏泄の失調は、痰湿を産生させ、気滞血瘀を引き起こす。
- 絶えず体が重くだるく、疲れやすいのは痰湿・痰熱のためである。頑固な肩こりは気滞血瘀・痰湿によるものである。



治療方法：清熱化痰、和中安神、清肝解鬱

經穴：中脘·豐隆·內關·少府·厲兌

清熱化痰、和中安神

風池·合谷·太衝·行間 清肝解鬱



# 治療経過

- 初回の治療で、目覚めが少し改善、5回の治療で、身体のだるさがとれた。
- わずか2週間でまだこりは残っていたが体がしつかりとしてきたので当院に任せようと思った。
- 週2回2ヶ月、約15回の治療で、ほぼ不眠が改善した。
- めまいもふらつき感もすっかり改善したので、以後本人の希望により体質改善の治療に切り替えた。
- 6ヶ月後痰湿がほぼ取り除かれ、体が軽く、元気になった。



# 理 法 穴 技

不得眠

心神不寧

痰熱上擾

肝氣鬱結

清熱化痰

和中安神

清肝解鬱

中脘·豐隆

內關·少府·厲兌

風池·合谷·太衝·行間

寫

平補平寫

寫