

## 目次

### (1)睡眠とは

### (2)現代医学からみた不眠のタイプ

①寝つきが悪い ②中途覚醒 ③熟眠障害

④早朝覚醒 ⑤覚醒障害 ⑥夢の障害

### (3)不眠を起こす主な病気

### (4)その他の原因による不眠

①加齢による不眠

②精神生理性不眠

### (5)中医学の視点からみた不眠のタイプと治療法

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

※5つのタイプの不眠の発生メカニズムの図

※精神的要因が他臓腑に与える影響の図

### (6)不眠と七情、五臓の関係

※不眠と関係の深い臓腑とその生理の図

(7)症例

症例① 女性 57歳 主婦 (肝鬱化火による不眠)

症例② 女性 61歳 主婦 (痰熱上擾による不眠)

※方解の図

(8)結語

## 睡眠とは何か?

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、食べたいなどの気持ちと同じ生理的欲求の一つなのである。

然るに、人間にとっては眠れるのが当然で、誰でも習わなくても生まれたときから自然に行う営みなのである。

## 中医学の視点から不眠のメカニズムを分析する。

では、なぜ私たちは不眠症になるのでしょうか。

何らかの疾病が原因で眠れない原因が明らかな不眠症もある。

しかし、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。

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。

しかし、それだけで心因性のものに対して根本的な改善がはかれるのでしょうか。

本論では心理的なもの、および生活習慣がどのように身体に影響を与えるのか中医学の視点から分析する。

最後に症例を通して心因性の不眠症の根本的な解決のために何が大切か検証する。さらに生活習慣によって引き起こされる不眠についても考察する。

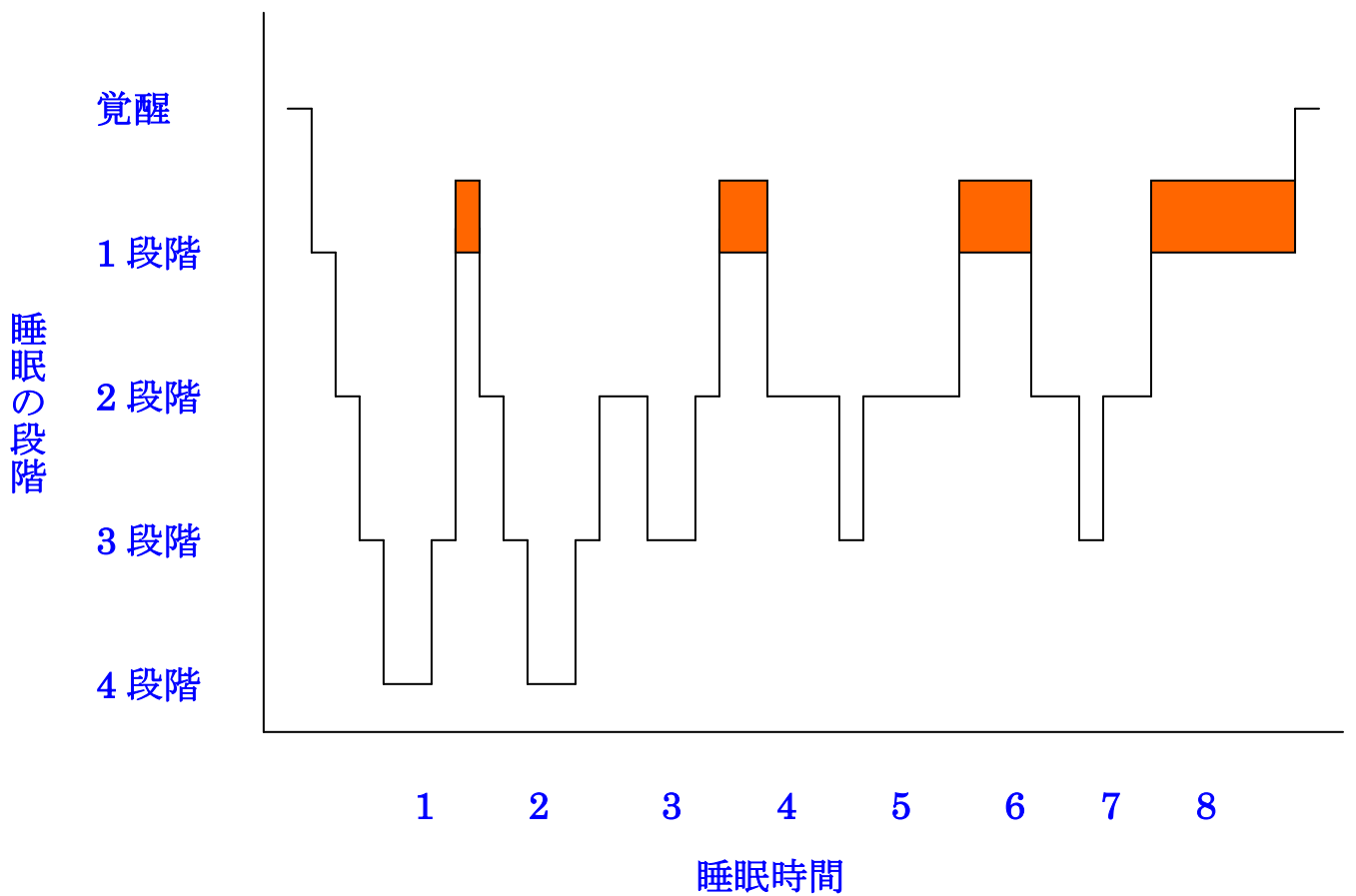
その前に睡眠のメカニズムを簡単に理解しましょう。

睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠から成り立っています。

ノンレム睡眠とレム睡眠をワンセットにして、睡眠の一単位といい、  
大体 90 分から 100 分の周期で、繰り返されます。

以下の表のように 1 日 6 時間～8 時間眠るとすれば、この睡眠の一  
単位が 4 回～5 回繰り返されるわけです。

### 睡眠の深さ



■ = レム睡眠

不眠症の人は、この第3、第4段階の深い眠りが無くなり、第1、第2段階の浅い眠りばかりになっていると考えられます。

さて、不眠症の人のように、第1段階、第2段階の浅い眠りしかとれないと、起床時に頭がボーっとするなど、熟睡感が持てません。

しかし、このような不快感の一部は、不眠そのものよりも、むしろよく眠れたという満足感がないことや、眠れなかったことに対する失望、あるいは睡眠不足で健康を害したり、大切なことに集中できないのではないかという不安など、心理的な影響によるものが大きいと考えられます。

また、不眠症の人は、他人にはすやすやと眠っているように見えても、深い眠りに入っていないため、ちょっとした刺激ですぐに目が覚めてしまいます。

### ノンレム睡眠とは

ノンレム睡眠とは、脳が眠り、身体が起きている睡眠で、精神面での休養と、身体機能の回復を行う睡眠です。

①体温が下がり、代謝活動が最低になってエネルギーを温存し、組織の成長や回復を行います。体温が下がると血液の温度も下がるので、それによって脳のオーバーヒートを防いでいます。

②副交感神経系が優位となり、呼吸もゆるやかになり、心拍数が下がります。

②深いノンレム睡眠中は、脳下垂体前葉からの成長ホルモンの分泌が一日のうちで、最も盛んになります。

成長ホルモンには、身体活動に必要な物質を合成し蓄え、不要なものを排泄させる働きがあるのです。

成長ホルモンによって新陳代謝が活発になり、組織の修復や機能回復が行われるのです。

すなわち、疲労の回復です。

④筋肉に送られる血液の量が多くなり、体力を回復させます。

### レム睡眠とは

レム睡眠時は、眼球がまぶたの下で、左右を見るように激しく動いています。ですから REM (Rapid Eye Movement) 睡眠と名づけられました。

実はレム睡眠中は、目覚めているときよりも交感神経系が活発になっているのです。脳の血流量が増して、自律神経機能である血圧や心拍数はあがり、不規則に変化しています。

レム睡眠とは、脳が目覚めていて、身体が休んでいる睡眠なのです。眼球が激しく動いているときに、生活の中で様々な、思考や判断、感情の処理、記憶など膨大な量の情報に触れていますが、大脳はそれらの情報を頭のなかのノートにきれいに整理し直しているのです。

レム睡眠中に、脳は一日に得た情報を保管し、これまでの情報と組み合わせ再編成し、より使いやすいように、必要な情報を優先順位に合わせて並び替えているのです。

ですから、レム睡眠がとれないと、学ぶ、考える、記憶するなどの、日常の行動に大きな支障が生じるのです。

またレム睡眠は、脳細胞を休息させ、セロトニンなどの神経伝達物質の補給を行います。

神経伝達物質は正常な精神活動を行うために欠かせないものなのですが、激しいストレスや感情の刺激、過剰な精神活動などによって、ひどく消耗してしまうのです。

さらに、レム睡眠時には、肉体疲労の回復が行われています。

また、レム睡眠は、ノンレム睡眠を繰り返すたびに段々長くなります。

夜の睡眠が短いと、あけがたに現れる長いレム睡眠がなくなってし

まうのです。

ですから、本当に心身を休めるためにはある程度の睡眠時間が必要であるといえるのです。

## (2)現代医学からみた不眠のタイプ

### 1 睡眠の障害

睡眠の障害には、①寝つきが悪い（床に入ってもなかなか寝つけない）、②中途覚醒（寝ている途中で何度も目が覚める）、③熟眠障害（眠りが浅く、ぐっすり眠れない）、④早朝覚醒（朝早く目が覚めてしまって、それから寝つけない）、⑤覚醒障害（寝覚めが極端に悪い）、⑥夢の障害（よく夢を見る、悪夢にうなされるなど）のタイプがあります。

### 2 不眠を起こす主な病気

- ①神経症・心身症による不眠
- ②睡眠時無呼吸症候群
- ③高血圧症・動脈硬化症
- ④前立腺疾患
- ⑤甲状腺機能亢進症

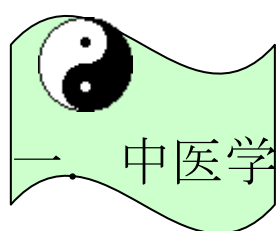


⑥うつ病・統合失調症

その他の原因による不眠

①精神生理性不眠

②加齢による不眠



## 中医学の視点からみた不眠タイプと治し方

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

### ①肝鬱化火による不眠

情志抑鬱によって肝の条達が失調し、この状態が改善されないと化火しやすい。火の性質は上炎であるため、心神を攪乱して心神不安になり、不眠が引き起こされる。

症状：

不眠、情緒が激しく変動しやすい、食欲がない、喉が渇いて冷たいものを飲みたがる、目が赤い、口苦、尿黄、便秘、  
舌質——淡、舌苔——黄、  
脈——弦数

治法：疏肝瀉火、寧心安心

処方：肝兪、行間、足竅陰、神門、風池。

方義：

肝俞で泄火、行間で平肝をはかる。足竅陰は点刺出血を施すことで、降火して除煩することができる。さらに神門によって安神をはかる。風池は局所取穴に属し、頭痛・めまいなどの症状に効果がある。

## ②痰熱による不眠

痰熱の発生はまず湿の発生に始まる。過剰な飲食（脂っこいもの、甘いもの、味の濃いもの、冷たいもの、飲酒）、季節の影響（梅雨や高湿度）などにより、胃の受納や脾の運化機能が失調し、食物が胃腸に停滞し、消化できなくなると湿を発生する。

湿が凝集したものが痰であり、湿も痰も陰に属し、動きが鈍く一箇所にとどまって停滞する。停滞が長引くと、痰は熱に変わりやすく、熱の性質によって、痰と熱がいっしょになって上昇して、心神を犯して不眠を生じさせる。

症状：

痰が多い、胸悶感がある、心煩、吞酸、吐き気、口苦、口臭、頭重、めまい

舌苔は厚膩で黄

脈は弦、滑、数

治法：清熱化痰、和胃安神

処方：中脘、豊隆、内関、厲兌、少府、陰白

方義：

中脘は胃の募穴であり、足陽明胃経の経絡である豊隆と配合して和胃化痰をはかる。内関は手厥陰心包経の穴で陰維脈に通じ、和胃・安神をはかることができる。陰白は脾経の井穴であり、厲兌は胃経の井穴で、瀉熱安神の作用を持つ、少府は心経の・穴で清心導火の作用を持つ。

## ③心腎不交による不眠

ストレスや過剰な精神活動によって、喜、怒、思、悲、恐の五志が限度を超えて働くと、心火内熾の状態となり、心火が亢逆し、下って腎と交わりをもてなくなる。心腎が交わりを失うと心火は亢盛し、その熱は神明を擾

し、不眠を引き起こす。

また身体が虚弱、慢性疾患、房事過多などによって腎陰が損傷すると、腎水が不足し、上昇して心陰を養うことができなくなる。そのため、心陰が不足し、心陽が亢盛になる。

症状：

不眠、心煩、心悸不安、めまい、耳鳴、津液が少なく喉が渇く、腰部酸痛、夢精、忘れっぽい

舌質は紅で少苔

脈は細、数

治法：交通心腎、清心安神

処方：腎兪、心兪、太谿、大陵、太衝、神門

方義：

腎兪・太谿で腎陰を補う。太衝で虚熱を降ろし、大陵で心火を降ろす。また心兪・神門で養心安神をはかる。太谿・神門には補法、大陵・太衝には瀉法、心兪・腎兪には平補平瀉法を施す。

#### ④心胆気虚による不眠

元来、精神的刺激に対して敏感で些細なことにまで気に病んだりものごとに驚いたりしやすい人が極度の精神的刺激を受けると、胆の持つ決断の機能が失調し、終日ものごとにびくびくして心神が傷つけられ、感情の緊張状態が持続することになる。それが長く続くと心虚、胆虚となり不眠をきたす。

症状：

多夢、驚いて目を覚ましやすい、普段からものごとに動じやすい、おどおどしている、心悸、息切れや倦怠感、尿量が多く尿の色は清澄、舌質は淡、脈は弦細。

治法：益気鎮驚、安神定志

処方：胆兪、神門、合谷、気海、丘墟、安眠

方義：

胆兪・丘墟・神門にて安神定志、合谷・気海にて補気をはかる。安眠は経

験穴である。

### ⑤心脾両虚による不眠

過度な労働、思慮過度は心脾を損傷しやすい。心が傷つけられると、心血虚を招き、その結果心血が神を養うことが出来なくなって神志を司れなくなる。

また、脾が傷つけられると飲食不可となり、気血の生成が十分出来なくなる。このため、心血が充足できなくなり、心は神を養えなくなり、神志を司る作用すなわち精神活動に支障を来し、心神不安を招いて不眠を起こす。

症状：

多夢、目が覚めやすい、心悸、忘れっぽい、無力、元気がない、精神疲労しやすい、食欲不振、顔色が青白くツヤがない、めまい、舌質は淡、舌苔は白、脈は細、弱

治法：補気生血 養心健脾

処方：脾兪、心兪、三陰交、安眠（奇穴）、神門。

方義：

脾兪・三陰交で健脾益気養血をはかり、心兪・神門で養心安神をはかる。安眠は経験穴である。気血が十分に生成され、心血が充足すると心神も安定し、正常に入眠することができる。

# 5つのタイプの不眠の発生メカニズム

長期にわたる悩みや怒りにより感情を抑制し続ける

9 0:45

肝気鬱結

肝鬱化火

肝火が頭部を上擾

心神を乱す

いらいらする  
情緒が激しく  
変動しやすい  
頭暈頭痛  
目が赤い  
口苦、喜冷飲

舌質：紅  
舌苔：黄  
脈：  
弦やや数

治法  
疏肝瀉火  
寧心安心  
処方  
肝兪、行間、足竅陰  
神門、風池

過剰な飲食による食積などにより内湿の発生

湿が凝集して痰湿

停滞が長引くと熱化しやすく、湿を助長して生痰加熱させる

痰と熱が  
いっしょ  
になって  
痰熱が上昇

痰熱内擾

心神を犯す

痰が多い  
胸悶感  
心煩、呑酸  
吐き気  
口苦、口臭  
頭重、めまい

舌苔：  
黄膩苔  
脈：  
弦、滑、数

治法  
清熱化痰  
和胃安神  
処方  
中脘、豊隆、内関  
厲兌、少府、陰白

過剰な精神活動によって喜怒思悲恐の五志が限度を超えて働く

心火内熾

心火亢逆  
下って腎と  
交われない

心腎不交

心火が神明を犯す

心悸不安  
津液が十分上昇できず喉が渇く  
めまい、耳鳴り  
忘れっぽい  
腰部酸痛

舌質：  
紅で少苔  
脈：  
細、数

治法  
交通心腎  
清心安神  
処方  
腎兪、心兪、太谿  
大陵、太衝、神門

虚弱体質  
慢性疾患  
房事過度

腎陰損傷

腎水が上昇して心陰を養うことが出来ない

心陰不足  
↓  
心陽亢盛

心腎不交

心火が神明を犯す

心悸不安  
津液が十分上昇できず喉が渇く  
めまい、耳鳴り  
忘れっぽい  
腰部酸痛

舌質：  
紅で少苔  
脈：  
細、数

治法  
交通心腎  
清心安神  
処方  
腎兪、心兪、太谿  
大陵、太衝、神門

思慮過度  
過度な労働

心血消耗

脾気損傷

気血を生成できない

心脾両虚

心血不足

心は神を養えない

多夢、心悸  
忘れっぽい  
精神疲労しやすい  
食欲不振、めまい

舌質：淡  
舌苔：白  
脈：  
細、弱

治法  
補気生血、養心健脾  
処方  
脾兪、心兪、三陰交  
安眠(奇穴)、神門

些細なことで  
気に病む  
驚きやすい人

極度の精神刺激

心神損耗  
胆の決断機能の失調

心虚  
胆虚

心胆気虚

神志を司る作用の失調

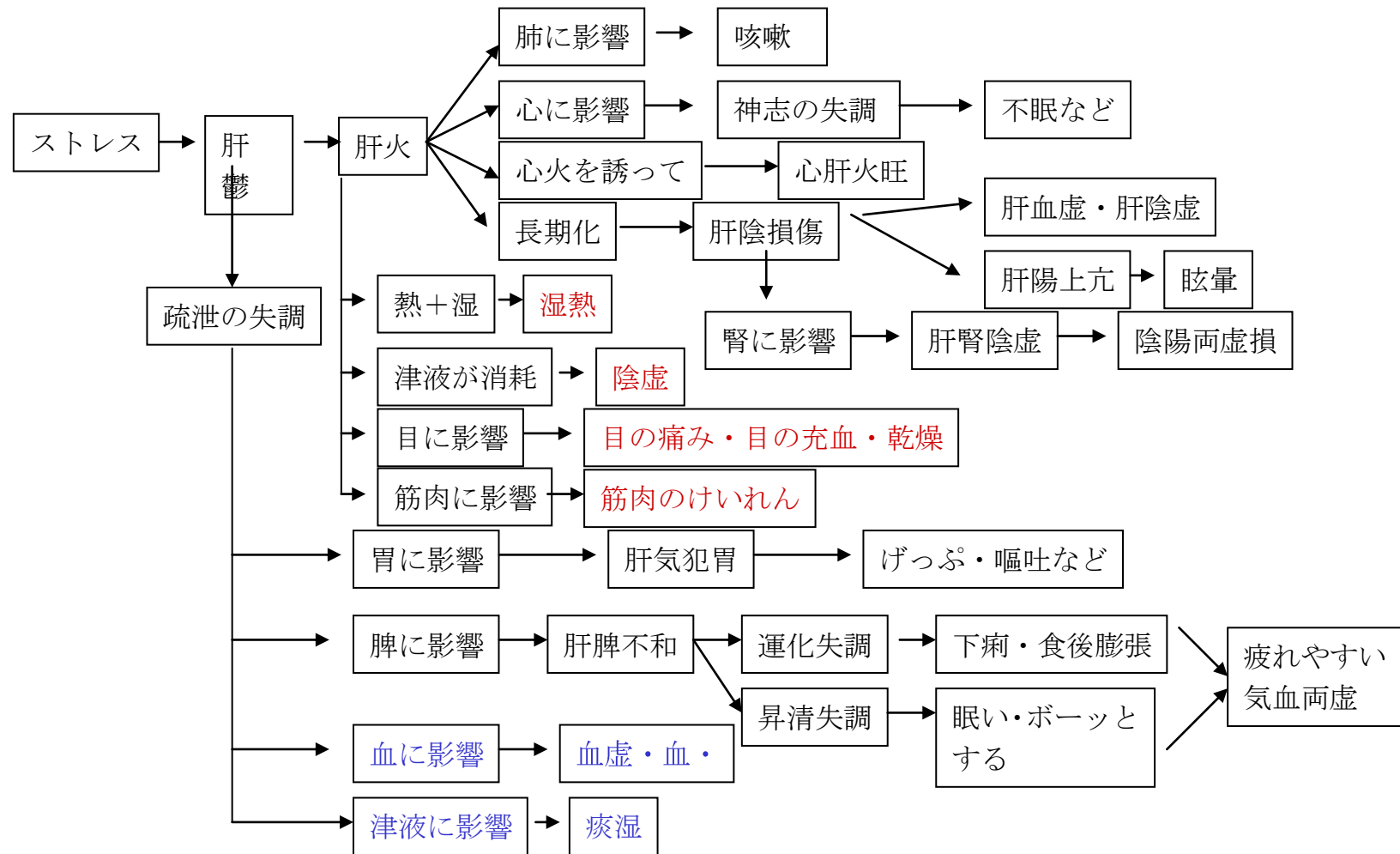
多夢、驚いて目を覚まし  
やすい、おどおどしている、息切れ、倦怠感

舌質：淡  
脈：  
弦、細

治法  
益気鎮驚  
安神定志  
処方  
胆兪、神門、合谷  
気海、丘墟、安眠

不眠

### 精神的要因が肝に影響し、肝一臓の病がさらに他臓に影響する



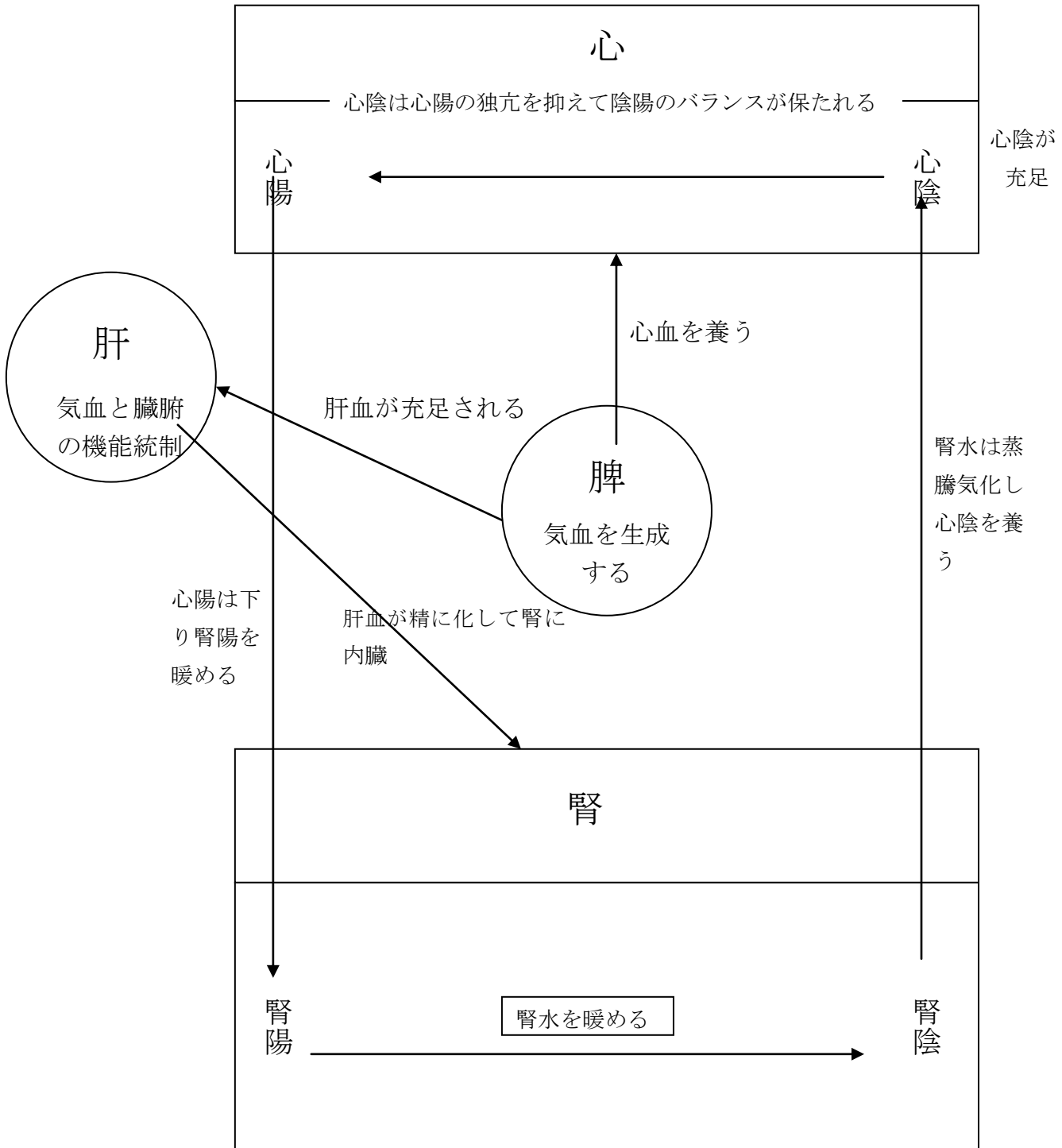
## 不眠と七情、五臓との関係

情緒は喜、怒、憂、思、悲、恐、驚の7つに分けられる。日常生活の中でこれらの精神活動が過度に長時間続くと、臓腑の生理機能に悪い影響を及ぼす。腹立たしい思いに駆られて眠れない、心配事があって眠れない、興奮して眠れないなど、不眠と関係の深い情緒は怒、思、悲、喜、それに恐である。

不眠との関係の深い臓腑は心・脾・肝・腎の四臓で、陰血不足が深く関係していると言ええる。脾は飲食物から水穀の精微を吸収し、気血を生成する。充分気血が生成されれば心血は満たされ、心血は神を養う。心の神志を司る作用が順調にいく。肝血が肝に充分蔵されれば、肝体は柔和となり気機は条達し通暢する。肝血が精に化して腎に内蔵され腎精は上って心を養い、心気は下って腎と交わることが出来る。このようにして4臓の生理機能がバランスよく働くことで、精神は安定を得、感情は落ち着くのである。もし過剰な怒り、思慮、抑鬱、労働などに陥るといずれも諸臓を傷つけ精血を損傷する可能性がある。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。



## 不眠との関係の深い臓腑とその生理



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

**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、当時サリドマイド奇形児がはやっていたので、  
あれこれ考えているうちに、不安と出産の恐怖とが重なった。以後、  
1 日 3 時間しか眠れず、目を閉じたら朝という感じだった。

夢を見たときは眠れたという感じがした。

眠れない状態が続いて、すっかり自律神経失調気味になった。その  
とき私は病気だから寝なければならない、寝ることが責任だと思い  
こみ、体操する、薬を飲むなどやり続けた。

そしてその翌年パニック障害に陥った。

以来、私は眠れないから、眠ることにこの 30 年間ずっと努力し続け  
てきた。しかし、毎日いろいろ考えているうちに、爛々と目が覚め

てしまう。この不眠から抜け出したいと思い、知人の紹介を受け当院に来院した。

考えすぎる。リラックスできない。不安。心配。悩む。落ち込む。納少。

足がとても冷たく、またのぼせて顔がよく赤くなる。

大便秘結。排便時力むと脱肛し、出血する。

人の好き嫌が多い。

私は母親との関係でずっと悩んでいた。

母親の権威が強く、いまだに常に干渉されるが、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、相手の感情の責任を取らなければいけないと思っていた。

機嫌良くなってもらうために要求を満たしてきた。

自分の言葉と行動と、自分が本当にそうしたいと思っていることとはいつも違ってフラストレーションがたまっている。

**嗜好：**濃い味のもの（中華・油物など）、甘い物

**既往歴：**自律神経失調症、パニック障害

**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：気滞血瘀、湿熱

弁証：肝鬱化火、大便秘結、排便困難、脾気不足、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、寛腸通便、理気導滯

配穴：太衝、内関、合谷、疏肝理気

天枢、上巨虚、足三里、曲池、合谷、内庭

寛腸通便、理気導滯

少府、行間、太谿、腎兪、交通心腎（引火帰原）

脾兪、百会、健脾昇提

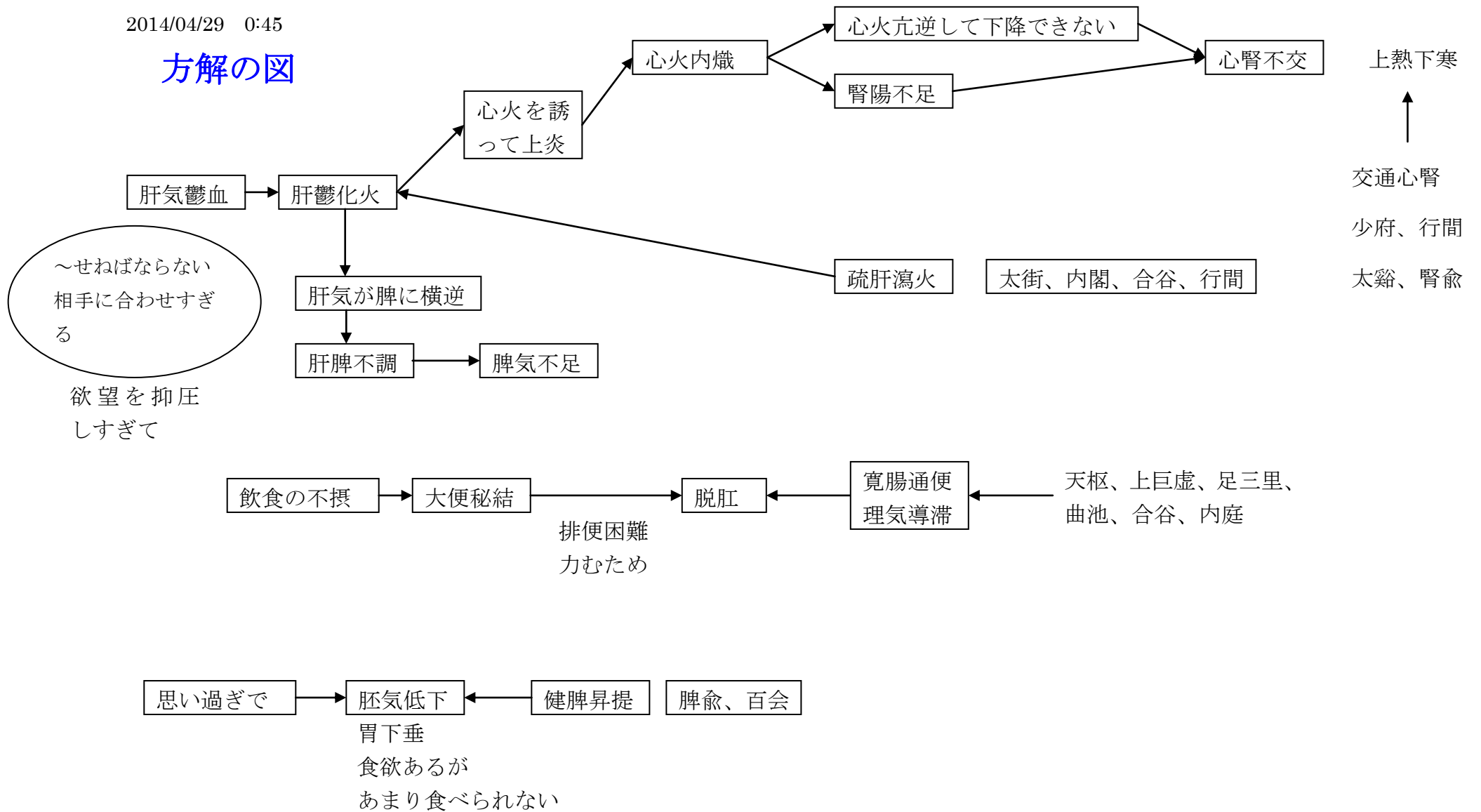
温灸：太谿、湧泉、腎兪

方解：

主な症候は肝気鬱結である。感情をいつも抑えるため肝気の鬱結状態が続いた。肝鬱の長期化は肝鬱化火を引き起こし、津液や血を煮詰め、湿熱、瘀血を生じさせる。肝火が頭部を上擾し、心神不安を引き起こし、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。肝火はよく心火を誘って上炎する。心火が神明を

擾し、不眠に拍車をかける。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り上熱下寒となり、冷えのぼしを起こす。甘いものや脂っこいものの過食により、胃腸に積熱を生じ、津液を損傷し、大便秘結となる。排便時力むため脱肛を起こしている。また思いすぎるは脾気を低下させる。そのため胃下垂、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



私見：

自分の本当の気持ちを抑えて、親や大人、周囲の期待に沿おうとする過剰適応の傾向があり、主体性欠如のまま周囲に合わせていくので本当の自分がまったく生かされないことになる。そのため常に不本意な心理状態にあり欲求不満が強くイライラした気分と焦燥感からストレスをためやすいのである。

反面、「～すべきだ、～ねばならない」という理性すなわち意識が強く、真面目で、規律をよく守り、義務感が強く、欲望や感情を抑えても仕事をやり遂げるが、自由な発想や創造性に欠ける、融通が効かない、人の間違いが許せないなどの傾向があり、フラストレーションを溜めやすい。また取り越し苦労の多いタイプでいつも不安な状態にある。あれはうまくいくだろうか、これは大丈夫だろうか、心の安まる暇がない。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と思科する。人生シナリオの基本的な態度、すなわち人生への構え（自分と他人との関係において終始一貫して取るその人の基本的な態度のあり方）は You are OK.I am not OK.である。自己否定は、母親の愛情に対する疑念や不信感・喪失感のため、自分を信頼し、肯定することができなくなったためである。

また親や周りの大人からの一方的な期待に負けて本来の自分の姿が歪められているのである。劣等感、コンプレックスで悩んだり憂鬱になりやすく、消極的な構えである。人の過去は変えられないし他人を変えることもできないが、自分の今これからの生き方、態度は変えていくことができるのである。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必要なことであると考えた。

#### 経過：

肝鬱の改善を中心として治療を進めた。回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った。五回目の治療で初めて私は眠れるという自信のような喜びを持った。同時にクライアントの人生シナリオについて問いかけていった。私は人に NO と言っているのだ、～ねばならないではなくて、～できたらいいものになあと思えるようになった。その後、眠れないときがあっても眠れなくていいんだというように心にも変化が表れて不眠を気にしなくなった。リラックス感をもてるようになり気持ちもずいぶん明るくなった。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鍼灸治療を進めている。

近い将来、I am not OK. から I am OK と自信を持って言えるよう  
になるだろう。

## 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、気分が悪くなるくらいこって、夕方がきたら疲れが出て何もできなくなる。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。

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。

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。

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。

また、動悸がしたり、汗が出やすくなったりした。

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状態が続いている。

先日は、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。

**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：**72回／分

**脈状：**滑

**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・気滯血瘀を慢性化させている。体が重くだるいのは痰湿によるものであり、頑固な肩こりは気滯血瘀によるものであると考えられる。

**治療方法：**清肝解鬱、清熱化痰、和中安神

経穴：中脘・豊隆・内関・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。

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ヶ月後痰湿が取り除かれ、体が軽く元気になった。

## 患者談

9月の初旬になって、身体がしっかりしてきたと感じるようになりました。

わずか2週間で、まだこりは残っていましたが、身体がしっかりしだしたので、当院に任せようと思いました。

10月半ばには5時頃まで眠れるようになりました。また、めまいもふらつき感もすっかり改善しました。

舌を自分で見てみると、苔が段々薄くなるのが自分でもハッキリと分かりました。このまま治療を続けて根本的な体質改善が出来ればと思いました。

痰湿をとりのぞき、体質を改善するためには半年かかると最初にいわれました。が、治療を受けて6ヵ月になりますが、まさにそのとおりで、現在は、朝まですっきり眠れるようになりました。身体も軽く、病気になる前よりも元気になり、水泳に週2回通っています。

## 結語

精神的なものが不眠に与える影響は大きい。

同じ事象や現象を受けたとしても、その人の受け取り方や心の幅によって体に与える影響もずいぶんと異なる。そのため疾病の発生や発展、変化の仕方はそれぞれ異なり、同じ不眠という症状でも病理の発生や変化の仕方によって、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（心動せば五臓六腑みな揺らぐ）心により決定される。すなわち精神的刺激をどのように(プラスかマイナスか)受け止めるかによって決まると言える。

不眠症の人を不眠から脱却させるには自分でその状態を直視できるようにならなければならないが、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。