



中医学実践コース#17

テーマ 「眠れない、多夢、寝つき悪い  
“不眠”」

---

# 自己紹介

---



講師：河口あすか  
三児の母  
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美  
二児の母  
足つぼ・経筋施術そえる堂

---

# 不眠症は国民病

---

一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有しており、女性に多いことが知られています。不眠症状のある方のうち、慢性不眠症は成人の約10%に見られ、その原因はストレス、精神疾患、神経疾患、アルコール、薬剤の副作用など多岐にわたります。加齢とともに不眠症状は増加し、60歳以上では半数以上の方で認められます。また、東日本大震災や新型コロナウイルス感染症などの大きな災害があった後には一過性に増加します。このように、不眠症は特殊な病気ではありません。よくある普通の病気なのです。実際、日本では成人の5%が不眠のため睡眠薬を服用しています。

引用 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

---

表：不眠の原因

ストレス	<p>ストレスと緊張はやすらかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠にこだわりやすく、不眠症になりやすいようです。</p>
からだの病気	<p>高血圧や心臓病（胸苦しさ）・呼吸器疾患（咳・発作）・腎臓病・前立腺肥大（頻尿）・糖尿病・関節リウマチ（痛み）・アレルギー疾患（かゆみ）・脳出血や脳梗塞など様々なからだの病気で不眠が生じます。不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。原因となっている症状がとれば、不眠はおのずと消失します。</p>
こころの病気	<p>多くのこころの病気は不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。不眠症状や過眠症状（眠気）とともに、気分の落ち込みや意欲減退（何事も億劫）、興味の減退（趣味が手につかない）などの症状がみられる場合には早めに専門医を受診してください。</p>
その他の睡眠障害	<p>睡眠時無呼吸症候群やレストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）など、睡眠に伴って呼吸異常や四肢の異常運動が出現するために睡眠が妨げられ、不眠症状が出現する場合も珍しくありません。</p>
薬や刺激物	<p>治療薬が不眠をもたらすこともあります。睡眠を妨げる薬としては、降圧剤・甲状腺製剤・抗がん剤などが挙げられます。また、抗ヒスタミン薬では日中の眠気が出ます。コーヒー・紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、トイレ覚醒も増えます。</p>
生活リズムの乱れ	<p>交替制勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。現代は24時間社会といわれるほどで昼と夜の区別がなくなってきましたから、どうしても睡眠リズムが狂いがちです。</p>
環境	<p>騒音や光が気になって眠れないケースもみられます。また寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。</p>

---

# 中医学的睡眠の考え方

---

快眠の条件

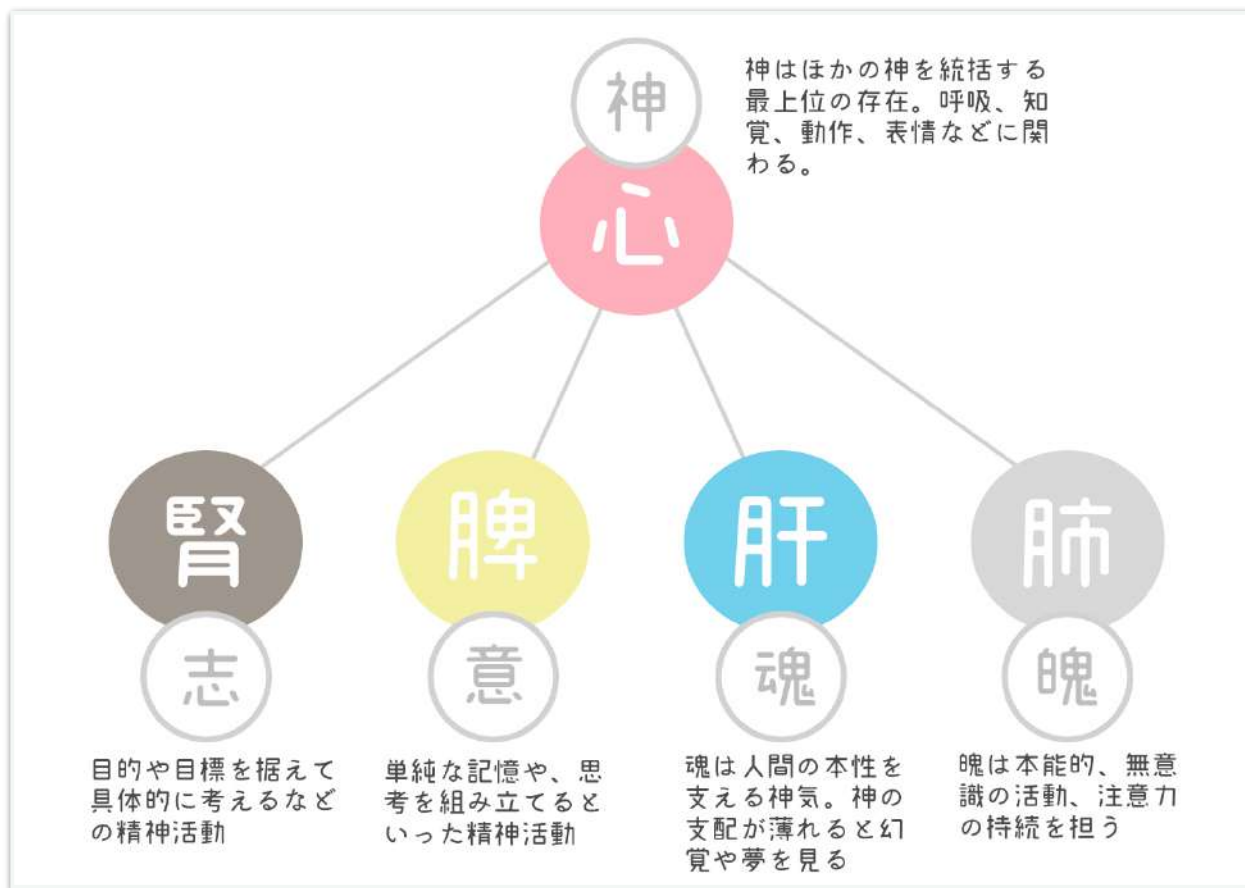
“心神安定（しんしんあんてい）”

“神守舎（しんしゅしゃ）”

①心の陰陽バランスを維持すること（上炎しやすい心火を抑える）

②心の陰陽バランスを維持するため、正常な肝・腎機能が必要である（腎陰は心火を抑える機能がある、いわゆる“心腎相交（しんじんそうこう）”である）

③心神は十分な血液の滋養が必要である



# 心は臓器のリーダー的存在

五つの臓器を束ねてる親分！



# 心って何？心臓のこと？

中医学ではざっくり5つのフォルダがある！

心は体のすみずみに栄養を送ってくれる

- ① 血脈…全身に血を送るポンプの役割
- ② 神志…精神が充実させ、意識や思考活動がしっかり行われる
- ③ 舌……味覚が正常で、言語をはっきり話することができる
- ④ 汗……発汗は心の機能を反映
- ⑤ 心包（心を守る衛兵的存在）と深い関係がある

心が止まると生命活動も止まっちゃう重要な臓器！  
寝てる時も休むことなく動いてくれているよ！



心が健康な時は…

# 心が健康な時は…



① 血脈が弱ると…

不眠・動悸・忘れっぽい・短気・顔面蒼白  
胸痛

② 神志低下すると…

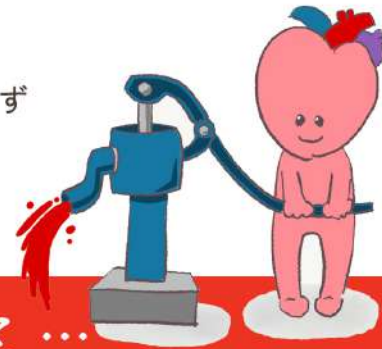
精神状態・意識・思考活動＝神  
うわごと・意識障害・精神錯乱・忘れっぽい  
多夢・不眠

③ 舌が弱ると…

味覚障害・言語障害

④ 汗は心の液

・自汗（じかん）  
→暑さ・労働・厚着によらず  
に自然と汗が出ること  
・大量発汗  
・寝汗

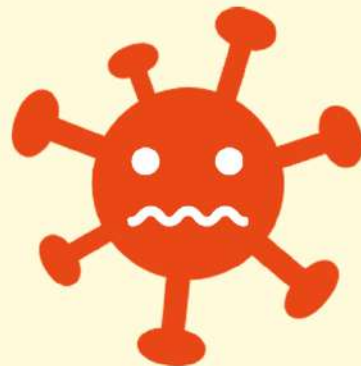


心の働きが弱ると…

心の働きが弱ると…

## 病気の勢いー虚実（きょじつ）

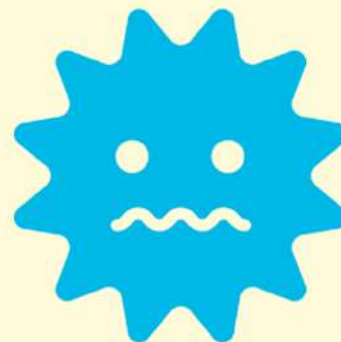
実 = 有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い  
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚 = 免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が薄い、暗い／語勢が弱い／無気力  
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

# 不眠症の原因をざっくり二つに分けてみる

足りなくて不眠と、過剰で不眠になっている場合がある

# 【実証】 肝火タイプの不眠



【主症状】 入眠困難・イライラ・怒りっぽい

【随伴症状】 頭痛・めまい・目が赤い・耳鳴り・脇痛・口苦（こうく）

【誘発・増悪因子】 ストレスなどの精神刺激

【治療原則】 瀉肝降火（しゃかんこうか）・清心安神（せいしんあんじん）

# 不眠と時間



- 臓器には活発になる時間があるって、どの時間に眠れないかで不調な臓器がわかる&対処が違う！

# 肝火タイプの漢方—竜胆瀉肝湯 (りゅうたんしゃかんとう)

オラオラ系清熱解毒漢方

おもいっきり熱を下げてくれる  
**黄連解毒湯**

口内炎、赤みのある皮膚の炎症に

- ・ 高熱
- ・ 狂騒状態
- ・ 言語錯乱
- ・ 不眠
- ・ 吐血
- ・ 皮膚化膿症

激しい熱症状に！

肝と胆の詰まりを流す！  
**龍胆瀉肝湯**

膀胱炎・泌尿器・生殖器の炎症

排尿時の尿道の痛み、残尿感のある方に

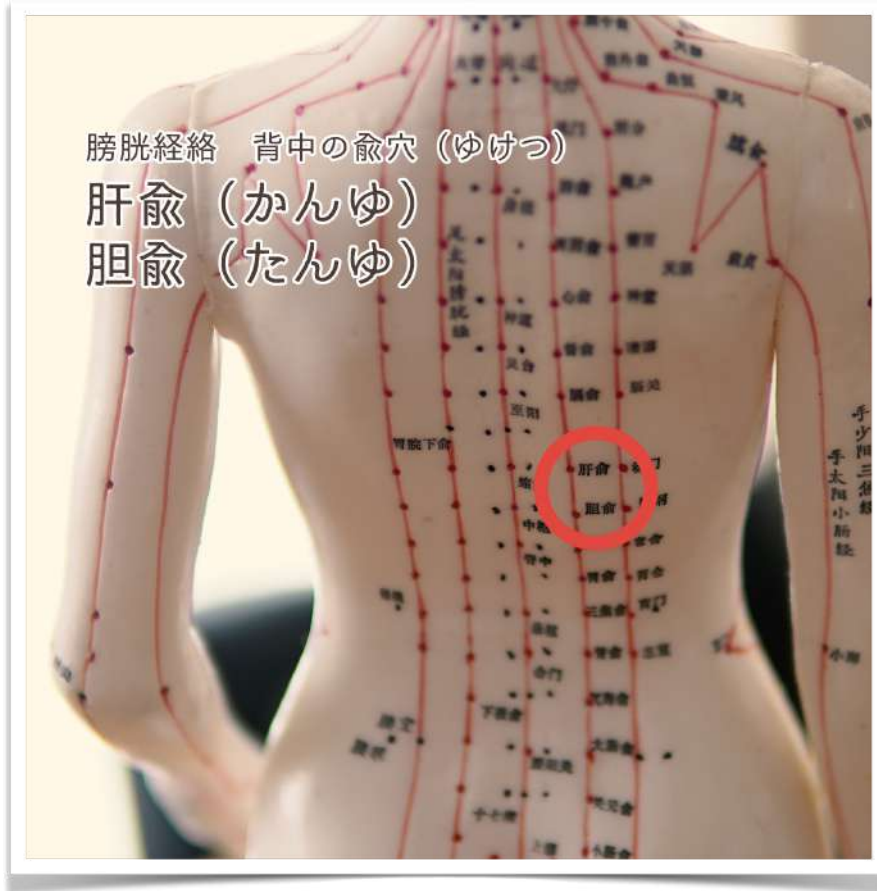
肝と胆の湿熱をオラオラ流してくれる！

どちらも強いので、頓服で短期的に使う！

黄連 + アルファ =

- 強烈に流したり、解熱してくれる漢方。通称“オラオラ系漢方”
- 強いので頓服で短期的に使う！

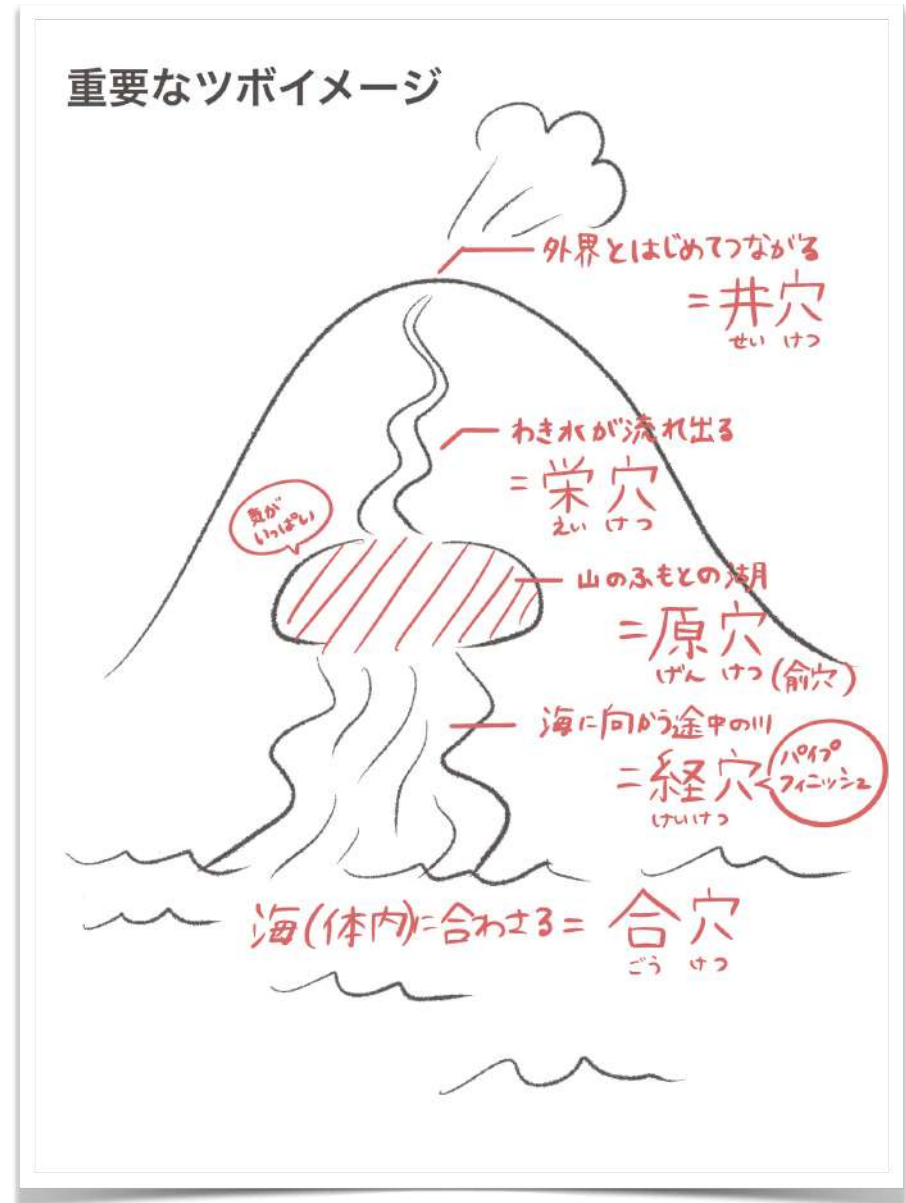
# 肝火タイプのツボー肝兪（かんゆ） ・ 胆兪（たんゆ） をグリグリする



- 背中には全部の臓器の重要なツボがある！
- 背中をたどって行って、痛いところ、モコツとしてるところ

# 山と重要なツボ

イメージ大事！





肝火タイプのツボー行間（こうかん）をグリグリする  
指先は内臓の熱の出口。つむじ風くんも有効！





胆のう経絡の井穴 (せいけつ)  
足竅陰 (あしきょういん)

肝火タイプのツボー足竅陰 (あしきょういん)

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	きゅうり、ニガ ウリ、アロエ、 ミョウガ、すい か、バナナ	セロリ、大根、冬 瓜、なす、レタス 、なし、ピワ、小 麦、ハトムギ、蕎 麦など	キャベツ、とう もろこし、うる ち米、大豆、白 菜、山芋、さつ まいも、じゃが いも、りんご	しょうが、かぼ ちゃ、ニラ、ね ぎ、餅米、紫蘇 、八角、エビ、 鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒 、唐辛子、胡椒 、羊肉など

# 食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

欲する食べ物には意味がある！

The infographic consists of five colored circles, each representing a taste and its associated organ and ingredients. The circles are arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. A separate text block is located to the right of the bottom row.

- Top Left (Blue Circle):**

さんみ かん  
**酸味 = 肝**  
 酸っぱい味は肝に入る  
 トマト、りんご、桃、  
 ビワ、ブドウ、みかん、  
 あんず、ざくろ、  
 酢、梅
- Top Middle (Pink Circle):**

にがみ しん  
**苦味 = 心**  
 苦い味は心に入る  
 ニガウリ、アロエ、く  
 わい、みょうが、タラ  
 の芽、レタス、ぎん  
 なん、鳥レバー、  
 ココア、酢
- Top Right (Yellow Circle):**

あまみ ひ  
**甘味 = 脾**  
 甘い味は脾に入って血を作る  
 うるち米、もち米、大  
 豆、とうもろこし、  
 くるみ、落花生、  
 鮭、鯖、秋刀魚  
 卵
- Bottom Left (Teal Circle):**

からみ はい  
**辛味 = 肺**  
 辛い味は肺に入る  
 しょうが、ニラ、しゅ  
 んぎく、ねぎ、さんか  
 かん、紫蘇、山椒、唐  
 辛子、八角、酒粕
- Bottom Middle (Purple Circle):**

かんみ じん  
**鹹味 = 腎**  
 しょっぱい味は腎に入る  
 あさり、イカ、牡蠣、  
 昆布、イワシ、しじみ  
 、ハマグリ、カニ、  
 わかめ、豚肉、  
 塩、醤油、味噌
- Bottom Right (Text):**

子どもは甘味と  
 鹹味（しょっぱい味）  
 が好き！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

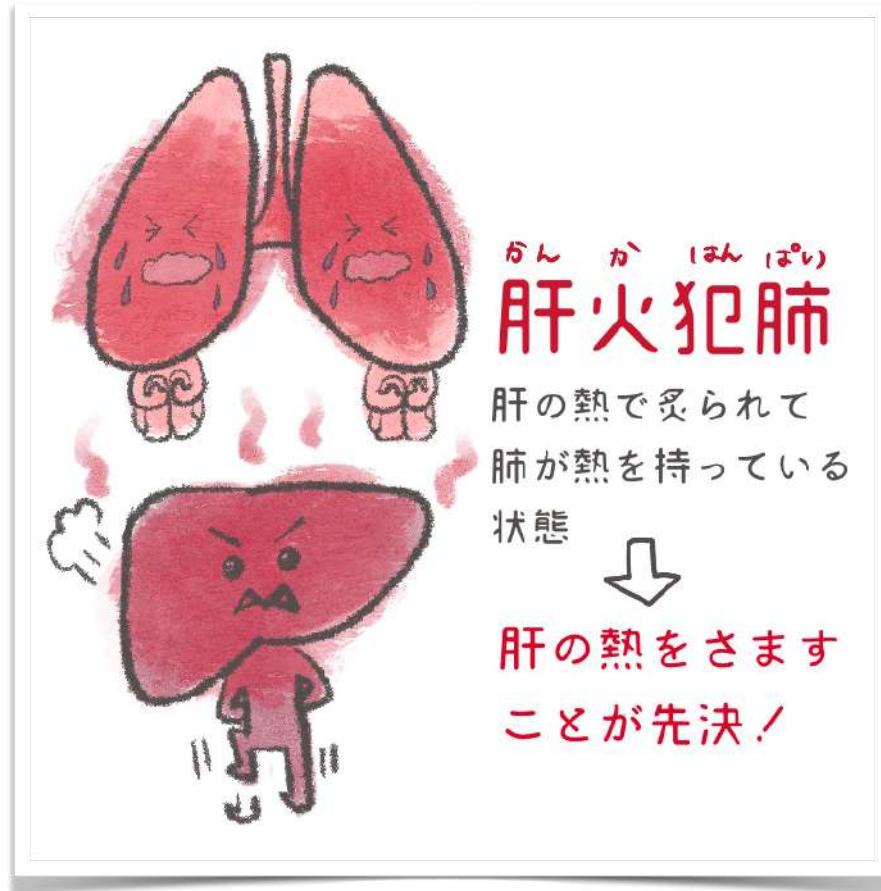
# 食材の臓器に入りやすい味—五味（ごみ）

欲する味には意味がある！

# 肝火タイプの薬膳（清熱類）

野菜・果物	白菜・湯葉・セロリ・きゅうり・りんご・マンゴー・トマト・ごぼう・苦瓜・ズッキーニ・マコモ・こんにゃく・豆腐・すいか・バナナ・さとうきび・キウイフルーツ・メロン
魚介類	しじみ・カラス貝・カニ
お茶	板藍根（ばんらんこん）・金銀花（きんぎんか）・魚腥草（ぎょせいそう）

# 痰熱（たんねつ）タイプの不眠



【主症状】 眠りが浅い・多夢・よく目が覚める

【随伴症状】 胸部の不快感・胃のつかえ・げっぷ・めまい・頭が重い感じ・痰が多い

【誘発・増悪因子】 飲酒・過食・脂っこいものや香辛料

【治療原則】 化痰清熱（かたんせいねつ・痰を取り除いて熱を冷ます）・和中安神（わちゅうあんじん・精神を安定させること）

# 痰熱タイプの漢方ー竹筍温胆湯 (ちくじょうたんとう)

咳が出る！

乾燥した空咳  
ばくもんどうとう  
麦門冬湯

ツムラ漢方  
TSUMURA  
KAMPŌ 29  
麦門冬湯  
MEI MON DOU TANG  
コンコンした  
からぜきの方に  
しわがれ声、痰管炎

- ・コンコンした空咳
- ・のどの乾燥感
- ・しわがれ声

ツムラ漢方  
TSUMURA  
KAMPŌ  
1日2回 10g

甘いので  
干し芋漢方と  
呼ばれてるよ！

痰絡みの咳  
ちくじょうたんとう  
竹如温胆湯

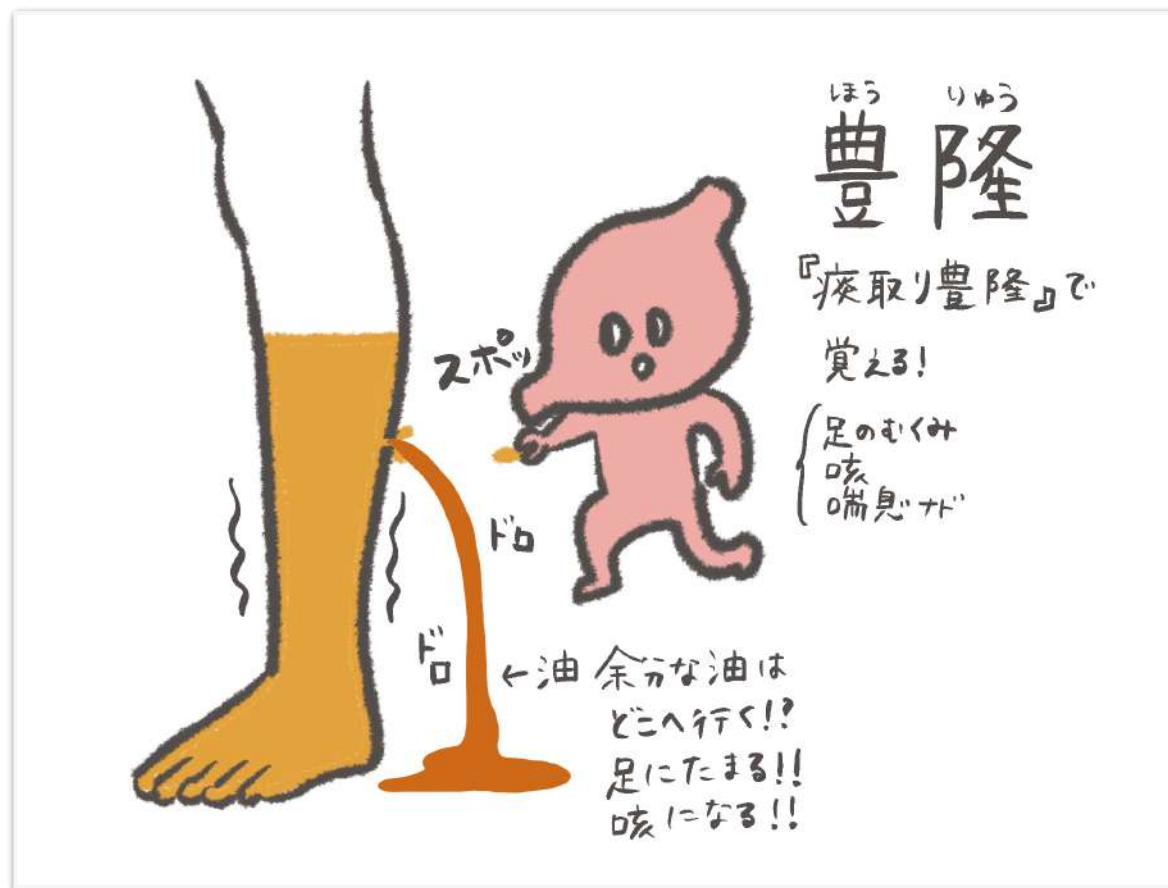
かぜ、インフルエンザの  
回復期に熱が長びく、  
せきやたんが多くて癒れない

竹如温胆湯  
ちくじょうたんとう  
クラシエの漢方  
クラシエの漢方

- ・かぜ、インフルエンザ  
肺炎などの回復期に熱が  
長引く
- ・咳や痰が多い

竹如(ちくじょう)→  
平たく言うと、竹。  
パンダは竹を食べてるから  
おだやからしいw

- 竹筍(ちくじょう) = 平たく言  
うと竹。パンダは竹を食べて  
るからおとなしいらしい



痰熱タイプのツボー豊隆（ほうりゅう）をグリグリ  
痰取り豊隆さん！

# 【虚証】 陰虚火旺 (いんきょかおう) タイプの不眠



- 【主症状】 イライラ、不眠、または早朝覚醒
- 【随伴症状】 驚きやすい、寝汗、口や喉の渴き、めまい、耳鳴り、健忘、遺精 (性行為をしないのに、自然に精液が射出されること)
- 【治療原則】 滋陰降火 (じいんこうか・陰を養って虚熱を冷ます) 養心安神 (ようしんあんじん・心を養って安神を図る)



# 陰虚火旺タイプの漢方一六味丸 (ろくみがん)

老化をゆるめたい！

## 腎を補う基本薬 六味丸



- ・膝腰がだるい
- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・聴力減退
- ・体の熱感
- ・手の裏足の裏ほてり
- ・歯の動揺

年取ったら  
必須！  
夏場の汗だくどく  
かいた時も！

↓ + お腹をあっためる生薬

## 老化とか尿トラブルの鉄板薬 八味丸



- ・膝腰がだるい
- ・腰痛
- ・下半身の冷えやむくみ
- ・多尿
- ・夜尿
- ・歯の脱落
- ・痴呆

脳髄・歯髄・骨髄を補って  
くれるよ！ボケや骨折予防に

- 腎の陰を補ってくれる、基本薬！
- 四君子湯など補気のものと一緒に飲むと、材料がちゃんと巡ってくれて◎  
(少し時間は空けて飲む！)

# 陰虚火旺タイプのツボー神門（しんもん）をさする



- 心の原穴、神門（しんもん）
- 臓器によって手技が違う。心は「さする」



# 臓器とツボの手技

本能的に知ってることだったりします

**KI3**

たいけい

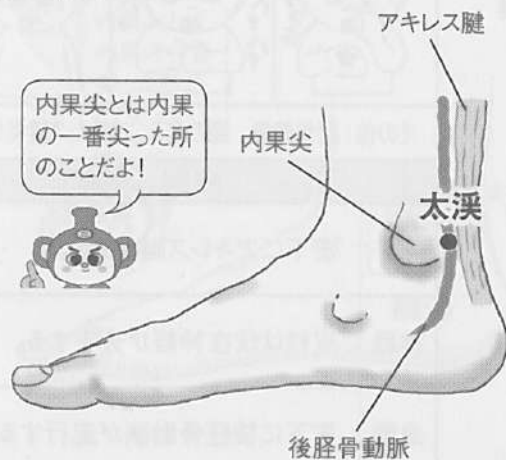
**太溪**

(腎の原穴、腎経の兪土穴)

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

**取り方**

内果尖とアキレス腱の間の凹みで、後脛骨動脈拍動部を取る。

**主治**

難聴



歯痛



めまい



その他：喘息、咳嗽、生理不順、不眠など

**解剖**

筋

皮下に長指屈筋(腱)・アキレス腱がある。

神経

筋枝は脛骨神経が、皮枝は伏在神経が分布する。

血管

皮下に後脛骨動脈が走行する。

陰虚火旺 (いんきょかおう) タイプのツボー太溪 (たいけい) を温める

蓄熱ウォーマー、カイロ、足湯などで温める！

**LR3**

たいしょう

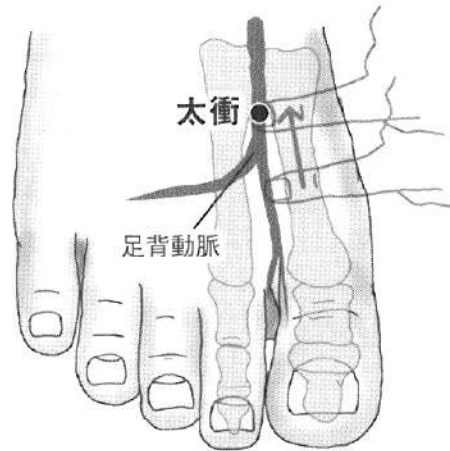
**太衝**

(肝の原穴、肝経の兪土穴)

足背、第1・第2中足骨間、中足骨底接合部遠位の陥凹部、足背動脈拍動部。

**取り方**

第1、第2中足骨の間を指で撫で上げたとき、指が止まる所で足背動脈拍動部を取る。

**主治**

頭痛



めまい



精神不安



その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など

**解剖**

筋

皮下に第1背側骨間筋がある。

神経

筋枝は外側足底神経が、皮枝は深腓骨神経が分布する。

血管

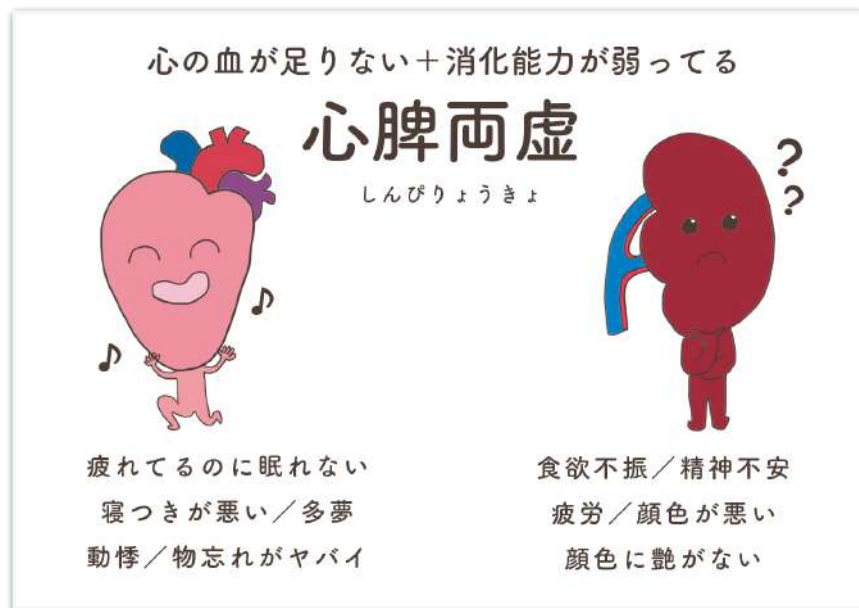
皮下に足背動脈が走行する。

陰虚火旺タイプのツボー太衝（たいしょう）をグリグリする  
肝の原穴！今のシーズン痛い人多数

# 陰虚火旺タイプの薬膳

野菜・果物	白きくらげ・ひまわりの種・黒ごま・白ごま・いちご・百合根・アスパラガス・松の実・小松菜
肉類	烏骨鶏・豚肉・猪肉・ロバ肉・鴨肉・うさぎ肉・馬肉
卵・乳製品	鶏卵・うずらの卵・牛乳・チーズ
魚介類	亀肉・すっぽん・アワビ・牡蠣・ホタテ貝・マテ貝・ムール貝
お茶	枸杞子・百合根（乾燥）

# 心脾両虚（しんぴりょうきよ）タイプの不眠



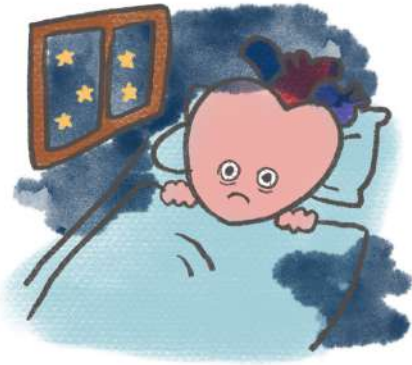
【主症状】寝つきが悪い・多夢・覚醒しやすい

【随伴症状】動悸・健忘・自汗（じかん・暑さ、厚着、労働などによらずに、自然としきりに汗の出ること）顔色悪い・精神疲労・食欲不振・胃のつかえ・大便希薄

【治療原則】健脾養心（けんひようしん・心脾を養う）補益気血（ほえききけつ・気血を補う）

# 心脾両虚タイプの漢方ー加味帰脾湯（かみきひとう）・帰脾湯（きひとう）

## 誰かの寝返りで目が冴える



動悸・健忘・不眠・  
発熱・食欲不振・  
倦怠感  
顔色が黄色い  
血便・皮下出血  
不正性器出血  
月経周期の短縮  
月経色が淡く量が多い  
月経の持続が長い

きひとう かみきひとう  
帰脾湯・加味帰脾湯

【帰脾湯】 動悸・健忘・不眠・発熱・食欲不振・倦怠感・顔色が黄色い・血便・皮下出血・不正性器出血・月経周期の短縮・月経色が淡く量が多い・月経の持続が長い

+いらいら・のぼせ=加味帰脾湯

帰脾湯+柴胡（さいこ）・山梔子（さんしし）=加味帰脾湯

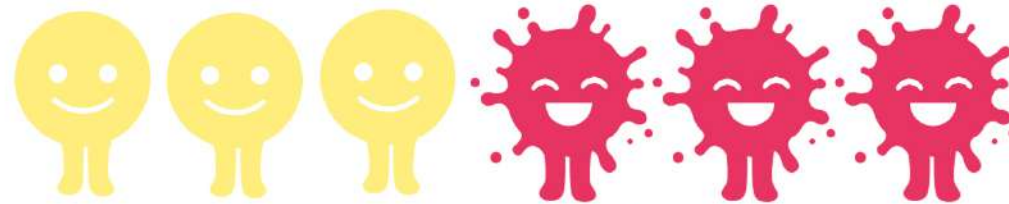
十全+龍眼肉でも同じ感じ！



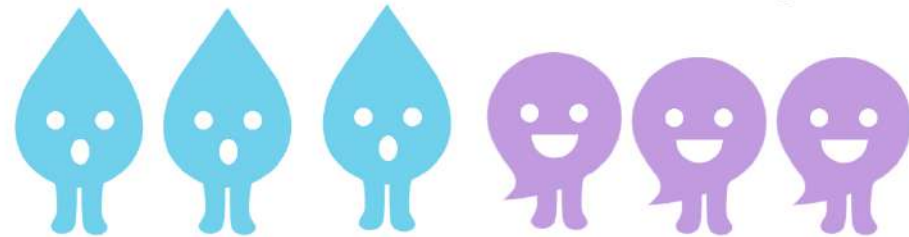
# 心脾両虚タイプのツボー神門・三陰交（さんいんこう）にカイロを貼る・温める



- 三つの陰経絡が交わっていて、ジャンクシヨンの存在
- 足湯オススメ！



気・血・水を知って  
バランスを整えよう！



3/7全9回講座「はじめての中医学」3時間目「気・血・水を知ってバ  
ランスを整える」

気力・体力ってそういうことだったのね！がわかる！

たぶん、世界一笑いながら学べる  
お母さんのための中医学講座  
症状別に紐解く中医学実践コース

# 更年期障害

#18

2023年 **3月14日** 火

10:00-14:00頃

**場所** WEB会議室アプリzoom

**定員** 15名

**講師** 中医学勉強中の主婦  
河口あすか・神谷成美

**こんな人にオススメ**

- 朝起きれない、だるい
- 漢方飲んでるけど効いてる気がしない
- メンタルが低下したりイライラしたり困ってる

## 3/14(火)中医学実践コース#18 「更年期障害」

女性の不調は「血の不足」！