

不眠に使える漢方薬

不眠の種類は以下の通りです。

- 寝ようと思っても、なかなか寝つけない入眠困難
- 浅い眠りで、ぐっすり寝た気がしない熟眠困難
- 夜中に何度も目が覚める中途覚醒
- まだ起きる時間ではないのに、早く目が覚めてしまって眠れない早朝覚醒



不眠の原因は...

- ① 環境や生体的な問題
- ② 心理的ストレスによる
- ③ 薬やアルコールによる
- ④ 身体疾患に関連したもの
- ⑤ 精神疾患に関連したもの

大人の方はベンゾジアゼピン系睡眠薬を使用していることが多いです。

内科や精神科などで、普通に処方されています。

しかし、この薬を中止しようとすると、離脱症状が起こることがあります。

特に急な内服の中断には注意です。

入眠時幻視、悪夢、せん妄、幻覚症など。



そこで提案です

ベンゾジアゼピン系睡眠薬（BZ）の中止方法

服薬中のBZ系 + **漢方薬** 1包 眠前

例えば、(103)酸棗仁湯(さんそうにんとう) (137)加味帰脾湯(かみきひとう)

- BZ系3錠 → BZ系2錠 → BZ系1錠
- BZ系半錠の隔日投与3回
- 中止



◎この間の不眠時スボレキサント（ベルソムラ10-20mg）1錠使用
長期間の服用でも薬剤の耐性が見られず、反跳性不眠が少ないという
利点があります。

不眠に使える漢方薬(保険適応)

保険適応外でもあります

(8)大柴胡湯

ex) (68)芍薬甘草湯

(11)柴胡桂枝乾姜湯

(98)黄耆建中湯

(15)黄連解毒湯

(41)補中益気湯

(16)半夏厚朴湯

(48)十全大補湯

(54)抑肝散

(108)人參養栄湯 など

(65)帰脾湯

(83)抑肝散加陳皮半夏

(103)酸棗仁湯

(137)加味帰脾湯

◎自分が困っている症状で体質に漢方薬を合わせていくと不眠が改善する可能性が高まります。

①当クリニックでは、令和5年5月1日からマイナンバーカードによる外来受付を開始します。よろしくお願ひします。

②花粉と黄砂による咽頭痛、咳が相変わらず多く見られます。困っている方は外来で相談して下さい。



お知らせ

岐阜市の漢方外来 5月13日(土)、27日(土)

時間: 14:00-17:30 場所: 中島小児科(岐阜市鍵屋東町2-1) ※すべて「院外処方」です。

小児夜間急病センター当番日 5月6日(土)

時間: 19:30-22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院

休診のお知らせ 5月17日(水)
都合により休診します