

# 不眠症

**不眠**：不眠を主訴とする睡眠障害のことを指します。  
眠る機会や環境が適切であるにも関わらず起こります。

## 症状

- ① 入眠困難 寝付くまでに30分以上かかる
- ② 途中で目が覚める 入眠後の覚醒時間が30分以上
- ③ 朝早く目が覚める
- ④ 適切な時間に就寝することを拒む



1. 疲労倦怠
2. 注意力、集中力、記憶力の低下
3. 社会生活、家庭生活、職業生活上で機能障害
4. 気分がすぐれない、イライラ
5. 日中の眠気
6. 行動の問題（過活動、衝動性、攻撃性）
7. やる気の低下
8. 過失や事故を起こしやすい
9. 眠ることについて心配、不安を抱えている



## 原因

- 睡眠リズムに乱れがある
- 睡眠不足がある
- 寝床で過ごす時間が長すぎる（大人は7.5時間以上過ぎない）
- 痛み、かゆみ、呼吸困難、頻尿などがある（基礎疾患の治療を優先する）
- 寝酒の習慣がある（寝つきが良くなっても、睡眠の質を悪化させ、中途覚醒を増やす）
- 夕方以降にカフェインを摂取する
- 寝室環境に問題がある（騒音、不適切な室温、湿度、照度）
- 睡眠時無呼吸症候群がある（本人は気付いていないことがある）
- むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害がある
- うつ状態もある

- 基礎疾患がある場合は、まずその治療を優先しましょう。
- 睡眠時無呼吸症候群は、内科、耳鼻科で検査をしてくれるところがあります。（当院でも簡易検査の依頼ができます）
- 内科で問題がない場合は、心療内科、精神科の受診が必要となります。
- 環境整備、生活上の工夫で十分に改善されるケースもあります。

# 冷えると起こる症状に

冷えて鼻水が止まらない

①9 小青龍湯 → ①27 麻黄附子細辛湯  
(より冷える人)

冷えて腰が痛い、頻尿

①18 苓姜朮甘湯

冷えておなかの調子が悪い、軟便

③2 人参湯

冷えて頭が痛い

③8 当帰四逆加呉茱萸生姜湯  
③1 呉茱萸湯 (ともに苦いです)

冷えてめまいがする

③7 半夏白朮天麻湯

冷えてメンタルも落ち込む

①1 柴胡桂枝乾姜湯

冷えて手足がむくんで、月経困難

②3 当帰芍薬散

冷えて手が荒れて、口唇が乾燥

①16 温経湯



※カラダが冷えて良いことはまずありません。  
漢方薬でカラダを温めて元気に参りましょう。

## お知らせ

岐阜市の  
漢方外来

12月7日(土),  
21日(土)  
1月11日(土),  
25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。

休診のお知らせ

12月4日(水), 18日(水)

年末年始の休診

12月28日(土) - 1月3日(金)