

# 鍼灸で 健やかに!

3

登美ヶ丘治療院院長

野口 創



①肝気鬱結(かんきうつげつ)  
タイプ  
ストレスで血液の貯蔵や血液量の調整をする肝が正常に機能しない状態。

イライラ、怒りっぽい、のどのつまり感、ため息、うつ(女性に多い)  
②心脾両虚(しんぴりょうきよ)  
タイプ  
胃腸が弱く、クヨクヨする人に多く、些細(ささい)なことが気になって眠れない。

食欲不振、腹部の張り、軟便、疲労感、倦怠(けんたい)感、低血圧、貧血、生理不順  
③心腎陰虚(しんじんいんきよ)  
タイプ  
ストレスや老化、慢性病などが原因で、腎が弱まって体液が不足した状態。

## 不眠

最近、老若を問わず「不眠」に悩む人が増えていきます。情報化など社会の激しい変化に多くの人は振り回され、生き物としての自然リズムや人間関係が壊されてきているせいかもしれません。

下記の項目が一つでも当てはまれば、その症状が一月以上続くなれば、睡眠障害の可能性が大了。①夜中に何度も目が覚める

- ②早朝目が覚める
- ③寝つきが悪く、眠るまでに時間がかかる
- ④熟睡した気がしない
- ⑤寝つく時間がだんだん遅くなり、朝なかなか起きられない
- ⑥長時間眠り過ぎてしまう
- ⑦日中、眠気がとれない

西洋医学では、不眠症は一種の精神症状とされており、睡眠剤による対症的な治療法が主に行われています。

# 根本治療で体質改善

不眠にもいろいろ



朝も寝た気がしない



すぐに寝つけません



夜中に何度も目が覚める

関

中国医学では「不眠」の多くは、ストレスなどを受けることで臓腑(ぞうぶ)に悪影響を及ぼして起ると考えられています。「不眠」と関係する臓腑は「心、肝、脾(ひ)、腎(じん)」の四つで、情緒の変化の影響を受けて四臓腑の機能が失調すると、それぞれ原因の違う「不眠」が起こります。

舌の色が赤い、腰痛、手足のほてり、寝汗、などの乾き(更年期に入った中年以降の人に多い)

「不眠」の原因はそれぞれ違うため、中国医学では、患者さんの原因、タイプに合わせてツボを選択して鍼(はり)治療します。体に優しい根本治療で体質を改善させるのです。患者さんの精神を安定させ、気持ちを鎮(しず)めて落ち着かせ、心を安らかにすることで「不眠」を治癒させるのです。