



良質な睡眠をとれていますか？

「寝付けない」、「夜中に起きてしまう」、「朝早く起きてしまう」このような不眠症の症状にお悩みの方はいらっしゃいませんか？良質な睡眠とは、睡眠時間の長さだけではなく、朝目覚めた時に満足感があるかどうか大切です。

中医学では『心』『肝』『脾』の臓器が関係していると考えられ、何らかの原因でこれらの働きがうまくいかないと、バランスが崩れて不眠の症状が現れます。

◎心(心臓の働き、精神を安定させる働き)

漢方では精神活動の事を「神志」と言います。血※を全身に送る場所のため、血が多く集まります。血が不足すると、神志が養われないため、不眠に繋がります。



◎肝(血の貯蔵庫の働き)

感情のコントロールや気※血のバランスを調節しています。緊張やストレスによって肝の働きが強まると、気血の流れが悪くなるため不調が生じ、不眠に繋がります。

◎脾(飲食物を消化吸収し、栄養を得る胃腸の働き)

脾の状態が悪くなると、血の生成低下が起こり、結果として心や肝の血不足となり、不眠症の症状が現れます。また暴飲暴食やストレスなどで正常に消化吸収がされないと、胃に食物が留まることで胃がムカムカするため、ゆっくり横になれず不眠に繋がります。

※「血」は血液のことであり、全身に栄養を運び、老廃物を回収する働きがあります。

「気」は生命活動を営むエネルギーであり、血液や水分の流れをスムーズにする働きがあります。

代表的な漢方薬は「温胆湯」^{うんたんとう}、「酸棗仁湯」^{さんそうにんとう}、「天王補心丹」^{てんのうほんたん}などがあります。

人それぞれ不眠症になる原因は異なるように、漢方薬も異なりますので、ご相談の上で服用されることをおすすめします。

「薬を飲んでいけれど満足のいく睡眠をとることができない」、「睡眠薬などの薬を飲むのに抵抗がある」など、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

当薬局では相談料はいただいておりませんので、相談してから服用を考えたいということでも結構です。まずはお気軽にご相談にいらしてください★

☑生活アドバイス

- ・寝る前にスマホやパソコンを見ない
- ・湯船につかる
- ・軽い運動をする
- ・消化にいいものを食べる
- ・カフェインを含むものは午後3時以降控える

☑薬膳アドバイス

玄米、小麦、なつめ、アーモンド、チンゲン菜、あさり、牡蠣
これらの食品は精神を落ち着かせるのに良いとされています



健康測定会のお知らせ

10月8日(火) 10:00~16:00 ボディチェッカー

自律神経の状態を分析、ストレスチェックを行います

次回の予定 11月12日(火) 健康を気にされる方におすすめ商品の試食会

低糖質チョコレート、砂糖不使用クッキー、カルシウムウエハースの試食ができます

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

ハル調剤薬局

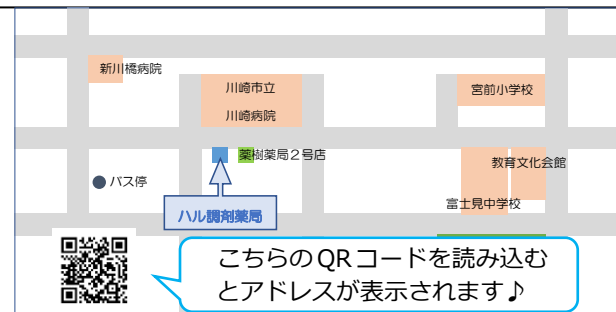
住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪