



はっぴー

トレイン通信

VOL.

7

, 2025

TOP

不眠症にも鍼灸治療がおすすめです。

寝付けない、頻りに目が覚める、長時間眠れない...

これらの症状は全部不眠症といいます。

夜に眠れないと、からだに不調が出たり、活動時に眠たくなってしまうため、日中のパフォーマンスが下がってしまいます。不眠症で悩んでいる方は日本人では10%~30%で

今までに不眠症状を経験したことがある割合では半数近くを占めます。

当院に来院されている方でも、伝えてはいないが不眠症という方や自覚はしてないが実は不眠症という方が多いのではないのでしょうか。

今回のトレイン通信では意外と知られてない不眠症の東洋医学についてお話していきます。

あなたは不眠症？

まずは、意外と自分が不眠症かどうか確かめてみましょう。

不眠症は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などの睡眠障害の症状が1ヶ月以上続き、日中の精神・身体の不調が認められる状態です。下記のチェック項目の内容が2つ以上当てはまると不眠症の可能性あります。一度確かめてみてください^^

チェック項目

- 夜によく眠れない
- 朝早く目が覚める
- 疲れやすさがある
- 気持ちが落ち込んでいる
- 些細な刺激に敏感
- 物忘れがある
- イライラする感じがある
- 倦怠感・意欲低下・集中力低下
- 頭重・めまい・食欲不振

不眠症の原因は、薬の副作用やストレス体の不調（痛み、痒み）などさまざまです。満足に眠れない状況が3か月以上続くと慢性不眠となります。

また、不眠症とひとくくりにしても症状も様々です。

不眠症の症状には、次のようなものがあります。

- ・ 入眠困難（寝つきが悪い）
- ・ 中途覚醒（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）
- ・ 早朝覚醒（早朝に目覚めて二度寝ができない）

これらの症状が慢性的に続き、日常生活に支障をきたす前にしっかりと治療をするか、習慣を見直すようにしましょう。

東洋医学での不眠症の考え方

東洋医学では、不眠症は4つの種類に分類されます。

- ・ ストレスや考え事が原因で眠れなくなる（肝陽亢進）→ストレスは肝臓を傷めます😞
- ・ 慢性的な暴饮暴食や睡眠前の食事が原因で眠れなくなる（脾虚痰湿）→油もの甘いものお酒は要注意😞
- ・ 精神的ストレスが過度にかかり、抑うつ状態の場合におこりやす（心脾両虚）→肝陽亢進が慢性化するとなる😞
- ・ 年齢を重ねるごとに症状がでやすくなる、過度な疲れが蓄積している場合にもみられる（心腎不交）
→歳をとると腎が弱っていくために起こります😞

●それぞれの不眠症の特徴●

- ・ 寝つきが悪いが寝付くと問題なく眠れる。（肝陽亢進）
- ・ 眠りが浅く、何度も目が覚める（脾虚痰湿）
- ・ 寝入りも寝つきも悪い。（心脾両虚）
- ・ 睡眠時間が短く、早朝に目が覚める。もう一度眠れない。（心腎不交）





東洋医学を生活の一部に

あなたも今日から東洋ピーポー



～眠れるためにすること～

肝陽亢進

ストレスの根源がなくなっても不眠症が続く場合、肝臓をいたわってあげることが大切です。また、もやもやとした気持ちがあるように体にももやもやと気が滞ってしまっています。そんな場合には、酸味のあるものを食べ、肝を助け、軽度な運動をして体の気を巡らせることが一番です♪

脾虚痰湿

一番の問題は食生活の乱れです。可能な場合は、夜遅くに食事をするのを控え、暴飲暴食を防ぎましょう。

難しい場合には食事にキノコや海藻類を増やしたり食事と一緒に烏龍茶や温かいお茶を飲むようにすると消火器の調子が整いやすくなります♪

心脾両虚

まずは自分の身体を大切に…。好きなこと、リラックスをして落ち着く時間を作りましょう。私は気持ちがそわそわもやもやしているとき意外と空を見ないんだと気づきました。外に出たら、青空（晴れの日に限る）をみて大きく呼吸を5回程度してみてください。もっとしてもいいですよ^^心が落ち着きますように…。

心腎不交

疲れすぎても寝にくくなりますが疲れがたまっていなくても寝にくくなります。日中しっかりめに運動することをおすすめします。院長は南海の難波駅ではエスカレーターを使わず階段を使うそうです。ガラガラに空いているみたいです。皆さんもぜひ愛用ください^^

不眠症が慢性化すると身体に様々な症状が出てきます。自分で解決しようとせずしっかりと治療をしましょう。また、病院に行くと症状によっては睡眠導入剤や睡眠薬を処方してもらえるかもしれませんが、でも中には「薬には頼りたくない」と不安に思っている方もおられます。しかし、まずは薬を飲んででも睡眠をとることが大切だと思います。そして今後薬を飲まなくても快眠できるようなからだづくり、体質づくりを鍼灸治療と一緒に頑張っていきましょう^^

トレイン治療院の新しい取り組み

2月からトレインに新しい仲間が来てくれるようになりました♪以前も一緒にトレインで働いてくれていた"朴先生"です。トレインでの施術のほかに往診（鍼灸・マッサージ）に力を入れてもらいます♪往診の範囲はトレイン治療院から東西南北各方面に直線距離で16キロ圏内です。道のり16キロではないので意外と広いです。往診を希望される方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフにお声がけください。

2月からトレインに勤めることになりました朴 長徳（パク チャンドク）です。4年ほど前にもアルバイトとして勤めていましたが、今回ご縁があり、トレインで働くことになりました。皆様を笑顔にするために、誠心誠意、施術していきますのでよろしくお願いいたします。

院長より

今回は不眠症について取り上げてもらいました。私からは注意をして頂きたい事を1つお伝えしたいと思います。それは「自ら不眠の呪いをかけてしまっている人も存在する」という事です。ネット情報などを鵜呑みにし過ぎるあまりに、「自分は不眠症なんだ」と自分で自分に暗示をかけ、それが原因で不眠症を招いている方もいるように私は感じます。例えば、「良質な睡眠は一度も中途覚醒しない」とか「中途覚醒する人は眠りが浅いかも!？」というような情報を目にすると、夜中に目が醒めやすい人は、自分の睡眠は異常なんだと思い込み、夜中に目が覚める度にストレスを感じてしまいます。しかし、人によっては睡眠中に目が覚めることは何ら普通のことです。目が醒めても直ぐに寝付ければ問題はないと思いますし、イコール眠りが浅いと思いつぶす必要もないと思います。ポイントは日常生活に支障が出ているかどうかです。是非、心穏やかにする時間を設け、自分の体に耳を傾けて下さい。