

第26講 『不眠』

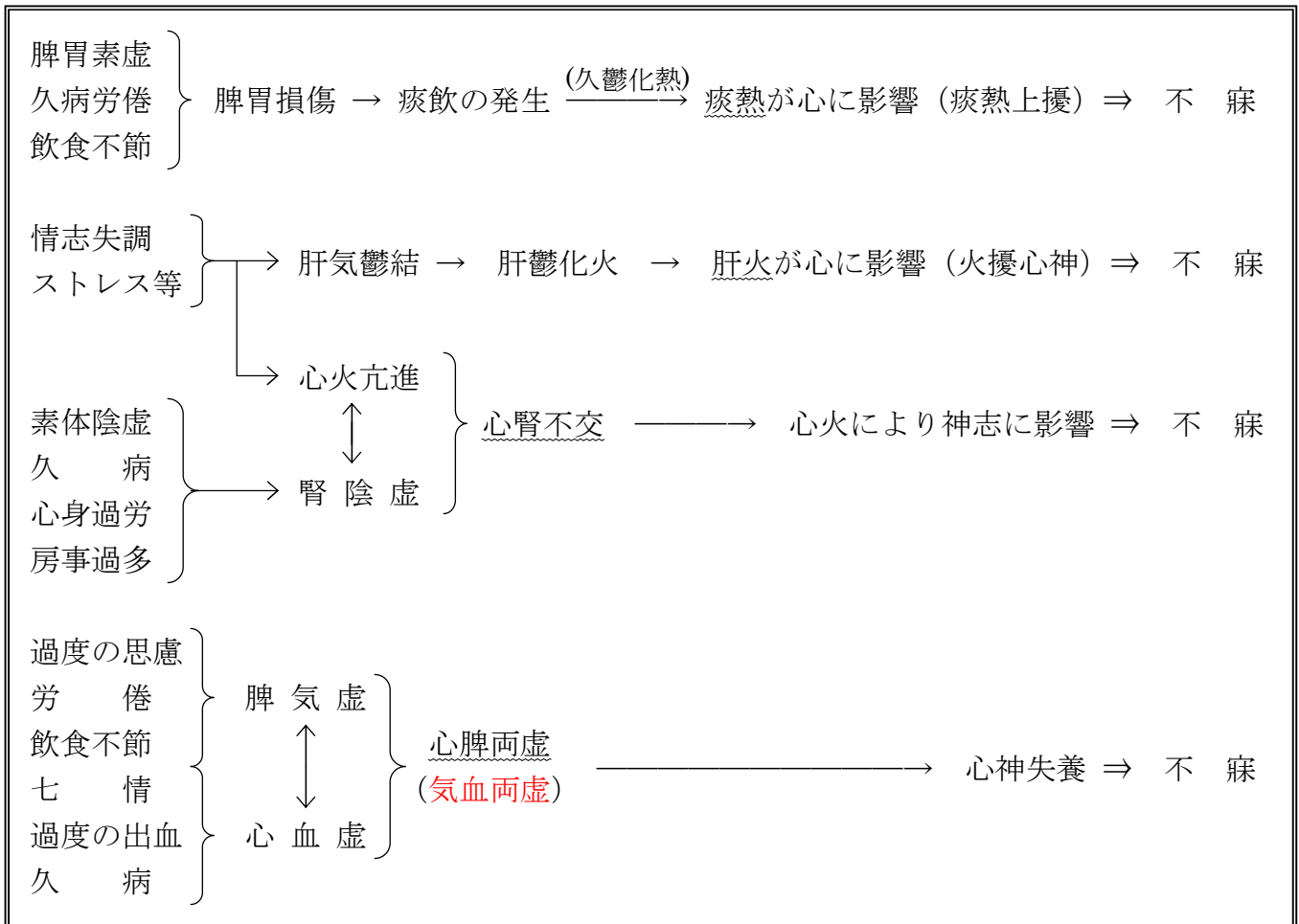
：東洋医学では不眠のことを『不寐』『失眠』と呼ぶ。また不眠について《黄帝内経》には「目不瞑」「不得眠」「不得臥」など、《難経》には「不寢(不寐)」の記載が見られる。

不眠とは各種の睡眠障害を指すが、軽いものであればなかなか寝付けない或いは入眠には問題ないがすぐに目が覚める等の症状が見られ、重いものでは夜通し眠りに付けないものもある。

【分類】

- 実証：痰熱、肝火
- 虚証：心脾両虚
- 虚実挟雑：心腎不交

【病因病機】



【 弁証の要点 】

(1) 不寐の特徴

- a. 入睡困難：心脾両虚に多い
- b. 夜通し眠れない：痰火によるものに多い
- c. 眠りについたが夢によって目が覚め、その後眠れないもの：心胆気虚

【 症状と処方例 】

1. 痰 熱

[症 状] 不眠、胸悶心煩があり夜通し眠れないものが多い。悪心、噯気、頭重、目弦、口苦、舌[紅]苔[黄 膩]、脈[滑 数]。

[処方例]

	経 絡	意 義	取 穴 部 位
中 脘	任 脈	和胃化痰	前正中線上、臍上4寸。
豊 隆	胃 経		外果の上8寸、条口穴の外方に一筋隔てた陥凹部
内 関	心包経	寧心安神	大陵穴から曲沢穴に向かい上2寸
厲 兌	胃 経	清熱化痰	足の第2指外側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分
隠 白	脾 経		足の第1指内側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分

2. 肝 火

[症 状] 不眠、なかなか寝付けない、心煩、イライラ、怒り易い、目赤、耳鳴、胸脇痛、口苦、舌苔薄黄、脈[弦 数]。

[処方例]

	経 絡	意 義	取 穴 部 位
行 間	肝 経	清 肝 陽	第1中足指節関節の前、外側爪甲根部
足竅陰	胆 経	降 胆 火	足の第4指外側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分
風 池	胆 経	疏肝散熱	乳様突起下端と瘡門穴の中間で、後髪際陥凹部を取る
神 門	心 経	寧心安神	手関節前面横紋の尺側、豆状骨の上際で尺側手根屈筋腱の橈側

3. 心脾両虚

[症 状] 夜がふけても寝付けない、眠れても夢を良く見て目が覚める。心悸、健忘、汗が出易い、顔色に精彩がない、精神疲労、倦怠感、泥状便。 舌質淡、脈細弱。

[処方例]

	経 絡	意 義	取 穴 部 位
脾 兪	膀胱経	健脾益気養血	第11・12胸椎棘突起間、外1寸5分
三陰交	脾 経		内果の上3寸、脛骨内側縁骨際を取る
神 門	心 経	養心安神定悸	手関節前面横紋の尺側、豆状骨の上際で尺側手根屈筋腱の橈側
心 兪	膀胱経		第5・6胸椎棘突起間、外1寸5分

4. 心腎不交

[症 状] 不眠、心煩、または少し眠ると目が覚める。五心煩熱、盗汗、口や咽喉の乾き、めまい、耳鳴り、健忘、腰膝のだるさ。 舌[紅]苔[少津・少苔]、脈[細数]。

[処方例]

	経 絡	意 義	取 穴 部 位
大 陵	心包経	降 心 火	手関節前面横紋の中央
太 谿	腎 経	滋 腎 陰	内果の最も高い所とアキレス腱の間陥凹部
神 門	心 経	鎮心安神	手関節前面横紋の尺側、豆状骨の上際で尺側手根屈筋腱の橈側
太 衝	肝 経	平肝潜陽	足背にあり、第1・2中足骨底間の前、陥凹部

次の症例について以下の質問に答えよ。

「丁某、女、学生、21才、不眠2年。大学受験のための勉強が厳しく、授業などのプレッシャーが大きく精神的な緊張があった。夜になっても眠れないことが良くあった。不眠の症状としては入眠困難または目が覚めると再び眠れない等で、目覚めると心煩心悸がある。系統だった治療は行わなかった。大学に合格後、精神は更に緊張し不眠も悪化した。更にめまい、健忘、顔色に精彩がない、精神倦怠感、納呆、四肢倦怠、心悸不安、舌淡苔白、脈細弱。」

問1. 八綱弁証で病位・病勢・病性を答えよ。

問2. 臓腑・気血津液弁証で証名を答えよ。

問3. この患者に対する治療選穴を5穴以上答えよ。また、それらの経穴の治療意義を答えよ。

(例：腎兪 - 補腎気)

問4. 症例分析（各症状の意義等）をせよ。

(例：盗汗 - 陰虚証・虚熱の表現)