

漢方の待合室

No.3

2001 SEPTEMBER

不眠

■「眠れない」「眠らない」「眠りすぎる」人たち

睡眠が人間にとって必要であることは、今までの研究成果を掲げて説明するまでもなく、誰もが経験から知り得ていることでしょう。

現代社会がもたらした様々な弊害の一つに睡眠障害が挙げられます。生活様式の変化に伴い、夜すらも睡眠環境としてふさわしいとはいえなくなりました。世の中は24時間体制で動き続け、「眠る暇もない」とはまさにこのことです。また、溜まり続けるストレスや疲労、生活リズムの狂いは心身に障害をもたらします。

これらの要因が最適な睡眠を妨げ

ることは容易に想像できます。「眠らない」が気づいたら「眠れない」に変わっている、なんてことも多いのではないのでしょうか。

■高い「不眠」有病率

一般にどれくらい不眠の人がいるのでしょうか。

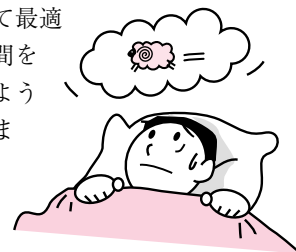
以前行われた調査によれば、「寝付くのに30分以上を要する」、「夜中に6回以上目が覚める」、「夜中に目が覚めるとなかなか寝付けなくて困ることがしばしばある」、「毎晩よく眠れなくて困っている」の4つの質問に1つでも「はい」と答えた人は、男性26.3%、女性28.5%、全体で27.2%でした。これらすべての人が一概に不眠であるとはいえませんが、別の調査においても同様の数値が認められており、日本人の

およそ4人に1人が何らかの「眠れない」症状を有していることが判ります。

■不眠の深刻さ

睡眠障害には重篤な疾患が潜んでいることも少なくありません。国際分類の診断項目にも数多くの疾患が並んでいます。眠れないだけでも非常に大変なことです。それ以上の症状を伴う疾患である場合、正確な診断を下すためには、睡眠障害を専門とする医療機関や施設に掛かることも必要です。

日頃から、生活のリズムを整え、自分にとって最適な睡眠時間を確保するように心掛けましょう。



今日の漢方処方 酸棗仁湯 《金匱要略》

酸棗仁湯は、原典の《金匱要略》では「虚勞で、虚熱のためイライラして、安眠できない場合には、酸棗湯で主治する。」と、処方名が「酸棗湯」で書かれています。唐の時代の医家である蘇敬らは「本経（神農本草経）では実を用い、眠り得ざるを療するとなっている。仁を用いるとっていないが、今の処方では皆仁を用いている。」と述べています。この様な事情が処方名に関係していると思われます。

酸棗仁湯の構成生薬

| | | |
|---------------|-------------|----------|
| サンソウニン 酸棗仁 | ブクリョウ 茯苓 | チモ 知母 |
| カンゾウ 甘草 | センキュウ 川芎 | |

● 酸棗仁 ●

ナツメといえば、食用や薬用にされる棗、いわゆる大棗が思い出されますが、その野生品種（母種）とされるのがサネブトナツメです。いわゆる酸棗で、その種が酸棗仁です。漢名の酸棗はスッパイナツメという意味で、酸味が強く果肉も少ない為に食用には適していません。和名のサネブトナツメは、果



サネブトナツメ

実の核（さね）が大きいという意味から核太（さねぶと）と名付けられたもので、核の中の扁平で丸い種子（仁）が漢方薬として使われます。枝に棘があり、夏に小さな固まり状（集散花序）の黄色い小花をつけ、果実は直径1.5～2.5cmの堅い球形（石果）となります。

サネブトナツメは中国原産で、ヨーロッパ南部、アジア南部にも分布しており、現在の日本でも時に野生化しているのを見ることのできる落葉小高木です。平安時代初期には日本に持ち込まれていたとされ、平安

時代にナツメと称される木は、実のつけ根に痛いトゲがあったといわれていることから、サネブトナツメとも考えられています。

東京文京区にある小石川植物園は、日本最古の植物園であり、今から300年以上前の1684年に徳川幕府が御薬園「小石川薬園」として開設したものです。その当時に栽培

されていた薬用植物を集めた薬園保存園に、サネブトナツメが栽培されているほか、同園には由来の確かな最古の植物の一つとして、享保12年（1727）に中国から薬用植物として移入した伝承を持つ樹令250年を超えるサネブトナツメの古木が現存しています。

酸棗を詠んだ李白の詩があります。

酸棗垂北郭、寒瓜蔓東。還傾四五酌、自泳猛虎詞。

—唐・李白《尋魯城北范居士》—