

不眠症

現代人の5人に1人は睡眠に関する悩みを抱え、10人に1人は長期の不眠で悩んでいるようです。

「眠れない」「寝つきが悪い」「ぐっすり寝た感じがしない」「途中で目が覚める」などなど。

睡眠に関する訴えは様々ですが、どれもその方にとっては深刻な悩みではないでしょうか。

今回は『どんな時眠れない?』と想像しながら理解を深めていきましょう。

産業医科大学
東洋医学研究部

2013. 11/30-12/1

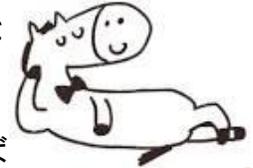
於 九鼎会

「寝る」ということ

私たちの体は、「朝目覚め、日中は活発に動き、夕方～夜にかけて次第にその活動は抑えられて、眠りに就く」という流れが自然な状態といえます。これを少し東洋医学の言葉を使って表現してみると、「朝目覚め、日中活発に働くときは陽の状態、夜にかけて活動が次第に低下し、眠るときは陰の状態」と言えます。

つまり、一日のうちの体の状態の自然な変化を「動→静」とすると「陽→陰」と表せます。つまり、夜は体が陰の状態であること、また陰の状態に移行しなければ眠れない、とも考えられます。一口に「不眠」と言っても、その種類は様々ですが、広くとらえれば

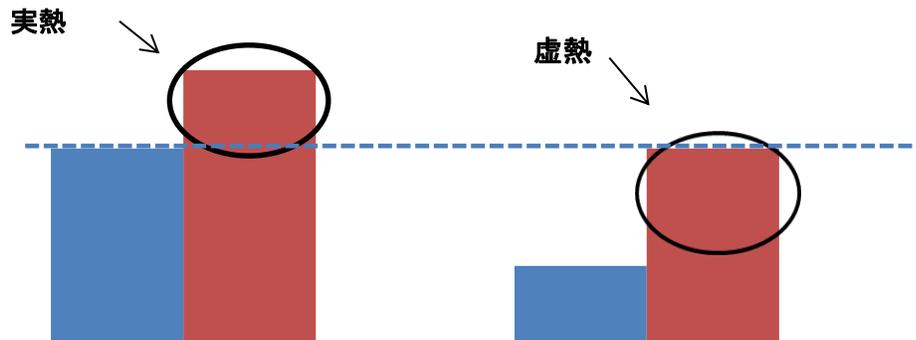
「体のなかで、もしくは臓腑において陰陽のバランスが崩れた状態」と言えます。



「不眠」とは

本来の陰陽バランスを考えると、夜は相対的に陰が優位になりますが、このバランスが崩れると、陽は本来の生理機能を失って「熱」に変化します。熱には、陽が亢進して生じた「実熱」と、陰が不足し相対的に陽が亢進して生じた「虚熱」の2種類があります。（→図1）体の中でいずれかの熱が生まれると、夜になっても興奮がおさまらずに、睡眠の妨げとなります。

図1



ここで、体の構成成分である「気・血・津液」を陰陽に分類したときの陰分（血・津液）と陽分（気）についてごく簡単に整理しましょう。

| | 陰分 | 陽分 |
|----------------|--------------------------|-----------------|
| 「気・血・津液」 | 血・津液 | 気 |
| はたらき | ・ 栄養滋養する働き ・ 精神活動を支える | あらゆる機能のエネルギーとなる |
| 生成・貯蔵・運搬に関わる臓腑 | 脾 心 肝 | 脾 肺 腎 |

ここでは、不眠の原因と深く関わる臓腑として

「心・肝・脾胃」 の3つを取り上げています。

不眠の原因

不眠の原因と最も関わりの深い臓腑は「心」です。

心の生理機能は①精神意識活動を行う②血液循環を行うの2つがあります。また、「心は君主の官、神明を出ず」という言葉があり、五蔵の中で一番偉い、体という国の王様であると表現されています。つまり心は五蔵を統括する場所ということです。②の生理機能は心臓のポンプ作用によって全身に血液を循環する働きです。加えて、体の隅々まで血を巡らせることで、全身を栄養・滋養するという血の働きにも大きく関わっています。よって、精神活動を支える血を十分に行き渡らせることは、心のはたらきの重要な役割といえます。以上、心の生理をまとめると

- ・精神的な働きの中樞（心神）
- ・全身に血を供給するポンプ作用（生命活動の中樞） となります。

睡眠は精神活動の一環であり、心の血が精神活動を支えています。不眠はこの精神活動が安定しない（安神できていない状態）、つまり心神が養えないことで生じるといえます。心神に影響を及ぼす要因には大きく2つに分けて、血虚により心神を養えず不安定になる場合、または何らかの熱によって心神が乱された場合となります。

血虚を生じる過程においては、多くは心血を養っている「脾」や「肝」との関連、熱を生じる過程においては「肝」や「腎」との関連を考えます。

「心」の失調

・心血虚

心血虚とは心血の不足によって、心を養えていない状態のことです。よって、精神が安定（安神）されずに不眠が生じます。何らかの原因で精神不安を抱えたり、心労が続いたりすると心血を消耗します。症状は、血虚+心の生理機能の失調を考えればよいので、血虚症状に加えて不眠、動悸、息切れ、多夢などがあります。

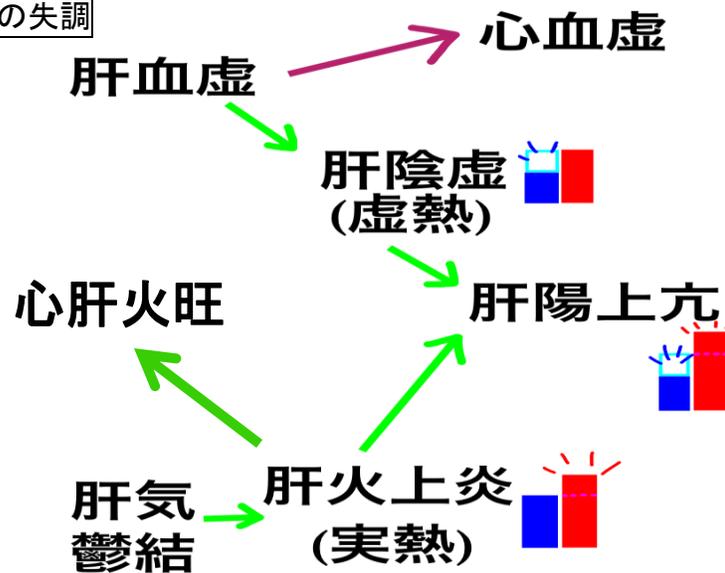
・心陰虚

心血虚がすすむと、（血は陰分なので）心陰の不足が生じます。このとき、陰の不足により虚熱が生じるため、心血虚の症状に加えて、熱症状があらわれてきます。血虚により心神は養われず、さらに虚熱によって心神を乱すので、心陰虚は血虚+虚熱による不眠といえます。虚熱症状の例としては、五心煩熱や盗汗などです。

・心火亢盛

心火亢盛とは、心火が上炎し、心神が乱れた状態です。心火があがる原因には、肝火の影響を受けたもの、痰湿の熱化、外邪によるもの、などさまざまです。これもやはり、心が熱（火）によって侵され、心神が乱された状態といえます。（肝火の影響については肝のところで詳しくあります。）

「心」と「肝」の失調



肝の生理機能には「そせつ疏泄を主る」：全身の気の流れを調節するはたらきと、
「ぞうけつ蔵血を主る」：血の貯蔵、調節をするはたらきとがあります。疏泄作用は、
精神面にも働いており、気がスムーズに流れることで心神の活動をスムーズに
して精神活動を調節しています。また、肝血は心血を補うことで心神を養って
います。つまり、これら2つの生理機能が損なわれると、いずれも心神を養えな
くなって不眠の原因となります。

・ かんけつきよ肝血虚 → 心血虚

肝の蔵血作用が低下することによって、血の貯蔵や調節ができなくなった状態
です。肝血虚の原因には、慢性疾患による気血の消耗や出血などがあります。不
眠は、心血を補う肝血が不足することで、心神を養えなくなり生じるといえます。
肝血虚ゆえの心血虚なので、症状としては、心血虚の症状に加え目の乾き、かす
み、筋肉のひきつり、爪がもろい、など肝血虚の症状も同時にあらわれます。

・ かんきうけつ肝氣鬱結 → 肝火上炎 → 肝陽上亢（※心肝火旺は後ほどにあります。）

精神的なストレスなどによって肝気がスムーズに流れなくなり、気滞が生じて
肝氣鬱結となります。気が長くとどまるとやがて化火し、熱いものは上へいくよ
うにこの火が上昇して肝火上炎となります。この肝から生じた火が心に移って心
神を乱すので不眠が生じます。さらに、火が盛んになると肝陰を消耗するので、
肝陰虚も引き起こします。すると、肝陰虚のために陽亢し、これが肝陽上亢の状
態です。症状をそれぞれの病態で分けて整理すると次のようになります。

肝氣鬱結) ちょうつうイライラ、きょうきょうくまん張痛、胸脇苦満、

肝火上炎) 頭痛、目赤、顔面の紅潮、口渇、しんはん心煩、便秘、

肝陰虚) 肝血虚の症状+虚熱症状

肝陽上亢) 肝陰虚の症状+耳鳴り、顔のほてり、目赤、頭痛

・ 心肝火旺

肝火上炎までは、先に述べたところに同じです。この肝で生まれた火が心に燃
え移って心火が上がり、心神を乱して不眠が生じます。

「心」と「腎」の失調

・心腎不交^{しんじんふこう}

心腎不交とは、心と腎の陰陽バランスが崩れた状態です。腎の陰分（腎陰）は心の陰分（心陰）を滋養することで、心火があがるのを抑えています。この腎のはたらきが低下して心火が亢進し、心神を乱して不眠が生じます。腎陰は、加齢、房事過多、長期過労、長期にわたる疾患などで損傷され、腎陰虚がすすみます。さらに亢進した心火が腎陰を損傷するという悪循環を生むことも考えられます。そのほか、ストレスや外邪によって心火が生じ、これが腎陰を消耗して生じることもあります。（陰虚とは、陰が不足することによって相対的に陽が増え、これによる熱が生じた状態です。）

症状としては、心煩^{しんはん}、五心煩熱^{ごしんはんねつ}、盗汗^{とうかん}、口渇、耳鳴り、腰膝酸軟^{ようしつさんなん}などが考えられます。

「心」と「脾」によるもの

・心脾気血両虚^{しんぴきけつりょうきょ}

心脾気血両虚とは、心血を養っている血の生成をおこなう脾の作用が低下することで、心血の不足が生じた状態です。心血の不足は、心神を養えずに不眠となります。つまり脾気虚→心血虚となり合わさった状態です。脾は五志では「思」です。心のところにもありますが、過度の思慮や心労は、直接心血を消耗するだけでなく、脾も傷めます。症状としては、脾気虚+心血虚を考えます。よって、心血虚症状に加えて、食欲不振、食後の胃部不快感、軟便など脾気虚の症状があらわれます。

その他

・食滞胃脘^{しょくたいいかん}

食滞胃脘とは脾胃の消化能力を超えた暴飲暴食や消化の悪いものを摂ること、偏った食事をする事などで胃を傷め、食積ができた状態です。本来ならば胃の気は下へ降りるのが正常であり、食道から胃へ、胃から腸へと物を運ぶはたらきをしています。胃気不和となって食べ物が長く停滞して胃気の下降を妨げると、胃気は上逆します。よって、腹満や腹痛、悪心、嘔吐、吞酸^{どんさん}、便秘などのために、不眠が生じます。

*** 用語解説 *** (あいうえお順)

- ・ **胃気不和**^{い き ふ わ}…正常な状態では、胃気は下に降りる働きがあるが、この働きが失調すること。
- ・ **陰虚**^{いんきょ}…血や津液など陰分が不足し、相対的に陽が増えることにより虚熱が生じた状態。
- ・ **外邪**…風邪・寒邪・暑邪・湿邪・燥邪・熱邪といった、体に悪影響をおよぼす外的刺激のこと。
- ・ **化火**^{か か}…火が生じること。

- ・ **胸脇苦満**^{きょうきょうくまん}…脇胸部をおされて疼痛や不快感を感じる。肝の疏泄作用が低下し気滞が生じたときにみられる所見。
- ・ **五志**^{ごし}…喜・怒・憂・思・恐の5種類の情志のこと。情志の変化と五臓の機能とは密接な関係があるとされ、それぞれ心・肝・肺・脾・腎と対応している。
- ・ **五心煩熱**^{ごしんはんねつ}…両側の手のひら・足の裏および胸中に熱感があること。

- ・ **食積**^{しょくせき}…宿食ともいう。食物が胃や腸に停滞し、消化ができなくなった状態。暴飲暴食や偏食などにより、脾胃のはたらきが失調することで起こる。
- ・ **心煩**^{しんはん}…心中がかき乱されて安らかにしていられない感覚。焦燥感。

- ・ **痰湿**^{たんしつ}…痰は津液が変化してできたもので、痰湿は湿濁が体内に停滞し長く経過したことで生じた痰のこと。湿痰、痰濁ともいう。

- ・ **張痛**^{ちょうつう}…疼痛に張感を伴う自覚症状のこと。気滞により起こるものが多い。

- ・ **盗汗**^{とうかん}…入睡後に汗が出て、目が覚めると汗が止まること。手のひら、足の裏、胸部の煩熱、頬部の紅潮、口渇などの症状を伴う。陰分の不足により、虚熱が生じて、この熱が汗を外に出すことで起こる。

- ・ **吞酸**^{どんさん}…酸っぱい水が胃から上がってくる。嘔下すると下がる。

- ・ **房事過多**^{ぼうじかた}…過度の性生活で腎精を消耗すること。

- ・ **腰膝酸難**^{ようしつさんなん}…腰や膝が重くてだるいこと。

症例 1 ～初級編～

35歳 女性 153cm 46kg 初診日：X年10月

主訴：不眠

現病歴：家に帰ると動悸がする。夜は眠れない。常に不安感に支配されてしまう。
病院では検査異常もなく「自律神経失調症」と診断、薬を処方されるも
改善なし。冷えや熱症状なし。生理周期が長くなった(40日)。

所見：顔色が悪く、こわばっている。目に力がない。

舌診) 舌質やや淡、舌尖やや紅

脈診) 脈細



症例 1 解説

外出して友人と会ったり、楽しいことをしていたら動悸も不安はなくなる、自分でも原因は夫婦関係であることはわかっている、ということでした。夫婦間の不和で何十年も苦しまれ、離婚を何度も考えたそうですし、法的にも何度も離婚を実行しようとしたこともあるとのことでした。

八綱弁証

| | | |
|---|---|---|
| 表 | 熱 | 実 |
| 裏 | | 虚 |
| 裏 | 寒 | 虚 |

風邪の初期症状(悪寒・頭痛・微熱など)ではなさそうなので、裏で良いでしょう。寒熱についての記載はありません。実の所見も見られないので、虚として良いと思います。

今回、産業医大から講義させていただいた通り、不眠の原因として①血虚によるもの②熱によるものが考えられます。八綱弁証で考えたように、患者さんは熱で寝られていないのではなさそうです・・・

気血津液弁証

| | | | |
|---|---|----|----|
| | 気 | 血 | 津液 |
| 実 | | | |
| 虚 | | 血虚 | |

不眠や精神不安は、血虚によく見られる症状ですね。生理周期が長くなったのは排出できるだけの血がないと考えると分かりやすいでしょう。顔色が悪い・舌質やや淡も、血虚により鮮やかさが足りない感じがします。脈細も、脈管の内容物が足りていないイメージがわくかと思います。気と津液についての記載はありません。

臓腑弁証

心血虚

血虚で考えられる臓腑は、心と肝です。この患者さんの場合、不眠・動悸・精神不安という心血虚の特徴的な症状三拍子の症状が揃っています。また、舌尖紅からも心の不調が伺えます。加えて、心の華である顔に違和感が出ていること、目に力がない＝安神していないことから心の不調ととることができます。

治法

補血安神

漢方

甘麦大枣湯

心血虚によく用いられる漢方です。この患者さんには明らかな血虚がみられるので、四物湯や芍薬膠艾湯などを合方しても良いでしょう。

症例2 ～上級編～

68歳 女性 157cm 48kg 初診日：201X年6月

主訴：不眠

現病歴：半年前より不眠傾向。入眠後しばらくすると目が覚め、その後なかなか寝付けない。上半身のほてりが気になる。

既往歴：花粉症

所見：気持ちが落ち着かない。胸のあたりが熱く、ざわざわとしている。夜間の手足のほてりがある。精神不安（+）、動悸（+）めまい（+）最近物忘れがひどくなった。足腰がだるい。口渇あり。しばしば耳鳴りがある。顔は赤い。

BP 96/67

舌診）舌質紅、少苔

脈診）細数尺無力

腹診）特になし



症例 2 解説

半年前に夫が他界。その後、女性の生活を心配した長男夫婦と同居を始めたそうです。長男夫婦との仲は良好とのこと。最近はよく夢を見るようになったそうです。

八綱弁証

| | | |
|---|---|---|
| 表 | 熱 | 実 |
| 裏 | 熱 | 虚 |
| 裏 | 寒 | 虚 |

時間の経過や症状から見て、裏と判断してよいと思われます。

気血津液弁証

| | | | |
|---|---|----|----|
| | 気 | 血 | 津液 |
| 実 | | | |
| 虚 | | 血虚 | 陰虚 |

臓腑弁証

心腎不交

年齢、半年前の夫の死とその後の環境変化からくる疲労などから、腎陰が損傷します。すると、次第に心陰が満たせなくなり、心の陽が亢盛すると心から火の手があがり、心火亢盛となります。その結果、不眠を始めとする精神症状が出たと考えられます。また、亢進した心火はさらに腎陰を損傷します。

治法

滋陰降火 or 心腎交通

「腎陰を養うと同時に亢盛した心火を鎮める。」

漢方

滋陰降火湯

色々考えられると思いますが、ここでは滋陰降火湯をとりあげました。滋陰の他に芍薬・当帰に補血、黄柏に清熱の働きが含まれます。他の方剤としては、（エキス剤はありませんが）黄連阿膠湯なども考えられます。

【不眠症マップ】

