

不眠症には酸棗仁 睡眠薬の併用も可

Q 七十一歳、女性。数年前から寝付きが悪く、夜中にいったん目が覚めると朝まで眠れません。病院でもらった睡眠薬は次第に効きが悪くなっています。薬の量を増やすと昼間ひどく眠くなり、逆に思い切つて中止したら一睡もできません。睡眠薬を毎日飲んでいるとほけると聞き不安です。漢方薬に切り替えたいのですが可能ですか。

A 漢方薬には西洋医薬品のような一服で確実に睡眠を誘導するものはない。漢方の考えでは、不眠に陥りやすい生体のリズム障害や生体機能の不調和を是正して自然な眠りが招来するように生体のゆがみを調節する。したがって即効性はないが、昼間眠くなったり意欲がなくなったりという副作用はない。

漢方薬の中で不眠症に最もよく使われる生薬は酸棗仁（さんそうにん）というサネブトナツメの種子を含む処方である。質問者のような比較的高齢の方で不眠に対するこだわりが強く、不安や抑うつを伴う場合は酸棗仁を含む加味帰脾湯（かみきひとう）がよい。

平素はよく眠れるが翌日所用などがあると気になって眠れないと訴えるタイプには、温胆湯加黄連（うんたんとうかおうれん）、酸棗仁などがよく用いられる。

睡眠薬との併用は差し支えないし、現在の睡眠薬は医師、薬剤師の指導に従って服用すれば「ぼけ」の心配はいらない。漢方薬を服用することにより徐々に睡眠薬を減らしたり、中止することは可能である。