

## やまいのほなし

2014年10月号

### ※ベンゾジアゼピン関連睡眠薬

作用時間2～5時間の超短時間作用型：マイスリー®、ハルシオン®、アモバン®、ルネスタ®

作用時間6～8時間の短時間作用型：デパス®、レンドルミン®、リスミー®、エバミール®

内科・循環器内科・リハビリテーション科

## 森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

### 院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

### (137)加味帰脾湯 (かみきひとう)

構成生薬	山梔子 <sup>さんしし</sup> , 柴胡 <sup>さいこ</sup> , 酸棗仁 <sup>さんそうにん</sup> , 茯苓 <sup>ぶくりょう</sup> , 甘草 <sup>かんそう</sup> , 黄耆 <sup>おうぎ</sup> , 人参 <sup>にんじん</sup> , 生姜 <sup>しょうきょう</sup> , 木香 <sup>もっこう</sup> , 遠志 <sup>おんじ</sup> , 大棗 <sup>たいそう</sup> , 当帰 <sup>とうき</sup> , 蒼朮 <sup>そうじゆつ</sup> , 竜眼肉 <sup>りゅうがんにく</sup>
効果・効能	虚弱体質で血色が悪い人の次の諸症 貧血, 不眠症, 精神不安, 神経症

不眠に使われる漢方薬はいくつかあるのですが、今回は加味帰脾湯をご紹介します。

眠れなくて気分がすぐれず、食欲もなくて体力が落ちている方に使われる方剤です。

このため、胃腸の働きを良くする生薬、貧血を改善する生薬、気分を落ち着かせる生薬、気を補う生薬などが配合されています。西洋薬はピンポイントに不眠に効きますが、漢方薬は不眠を引き起こす原因や不眠にまつわる諸症状に働き、全般的に底上げすることにより改善を図ります。また、西洋薬の睡眠薬と違って1日3回服用し、服用しても昼間に眠くなることはありません。

不眠はあるが、睡眠薬は使いたくないと思われる方や、睡眠薬から離脱したいと思っている方は、併用も可能ですので、一度使ってみてはいかがでしょうか。