

# 質の良い睡眠を取るために

「寝れない」「寝ても疲れが取れない」  
 「すぐに目が覚める」など睡眠の  
 お悩みを抱えるのはこの現代  
 ストレス社会においては宿命  
 とも言えます。  
 病院で眠剤を処方してもらい  
 なんとか寝ているという方も多  
 いです。

睡眠は元気の生活を送るため  
 にとても大事で、その質を高め  
 ることが大事です。

例えば3時間寝たときに  
 「3時間しか寝れなかった…」  
 「3時間寝てスッキリした…」は  
 違いますが、  
 これが睡眠の質です。  
 今回はこの睡眠の質を高める  
 お話としていきます。



No. 66

「陽来復」  
 中国自古の古典「易経」に書かれています。  
 意味は「冬が終り、春が来る」と  
 止まない雨は無い、明けない夜は無い。  
 病気も同じです。人間には「自然治癒力」が  
 備わっていて適切な養生をすることで  
 回復する方向に向かうことが出来るのです。  
 「一陽来復」はそれとても好きで  
 大切にしている言葉です。



他人への気遣い、大切な  
 話を聞いてやることだ  
 人間は歳を取ると  
 どういうわけか  
 こりが苦手に  
 なるらしい  
 ビートたけし

## 浅い睡眠

体は眠っているが、大脳は覚醒時  
 に近い状態で活動している。  
 夢を見る事が多くなる。  
 記憶の整理をしている。

## 深い睡眠

大脳が眠っている状態  
 免疫機能や体の修復のための  
 ホルモンの分泌などが行われる

## 良い眠りはこの2つの睡眠のバランスです!

→規則正しい生活やストレス解消などで改善...なんてのは言われなくても分かるわい! と思いますので、体質から考えていきたいと思ひます。

### ストレス過多 気鬱(きふ)タイプ

□寝つきが悪い □よく夢を見る  
 □憂うつ □ストレスが多い  
 ストレスは「心」「肝」「脾」などにダメージを  
 与え、他の病気を招いてしまいます。  
 香りの良いお茶(シズメシ茶)などで  
 リラックス。酸味や苦味のあるものも良い。  
 ただ、ひどい場合は漢方薬が効果的です。

### 女性に多い 血不足タイプ

□不眠の慢性化 □浅い眠り  
 □不安感・健忘 □重たさ・めまい  
 血が不足すると精神が休まず  
 不眠に。  
 黒砂糖、クコの実、赤ワイン、  
 干しぶどう、卵などで血を補う

### 消化不良のムカムカタイプ

□寝つきが悪い、悪夢を見る  
 □胃の膨満感、おかつき、張り、痛み  
 □ゲップが多い  
 胃腸の動きが悪くて眠れないタイプ  
 落葉を見るのが特徴  
 みかんの皮(チンピ)や大根など  
 消化を良くするものを食べましょう

### 更年期に近い イライラ、ほてりタイプ

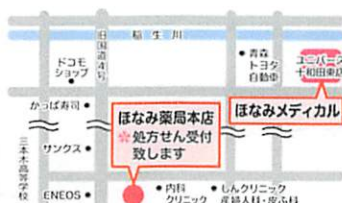
□寝つきが悪い □イライラして驚きやすい  
 □気持ちが不安定 □ほてり、寝汗、口の渴き  
 体の熱を抑える力や潤いが不足している  
 状態。カカ、イライラしやすい方。  
 タケノコ、ふきのとう、レコンなど苦味  
 のあるものは体の熱を落ち着かせます。  
 ネバネバしたものは潤い補給になる!

このように不眠などの原因は人それぞれ、自分に合った養生法を  
 試してみましょう。もっと詳しく知りたい、漢方薬を服んでみたいという方は  
 お気軽に御相談下さい。

50th Anniversary 株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店  
 ・処方せん受付・  
 〒034-0037  
 青森県十和田市穂並町10-3  
 Tel : 0176-23-4546  
 Fax : 0176-24-0434  
 8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル  
 ・ユニバース十和田東店内・  
 〒034-0012  
 青森県十和田市東一番町4-14  
 Tel : 0176-25-4343  
 Fax : 0176-25-4343  
 9:00 ~ 20:00 年中無休

