

～コロナ禍で不眠が増加！？簡単にできる快眠のコツなどをご紹介～

不眠と漢方

主なトピックス

1. コロナ禍における不眠の実態を調査
2. 睡眠の役割と不眠がもたらす影響
3. 快眠のコツやおすすめの漢方薬

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社から、不眠の実態調査や、快眠のコツ、不眠におすすめの漢方薬などについてご紹介します。

「コロナ不眠」！？コロナ禍における不眠の実態を調査

新型コロナウイルス感染拡大により、自粛やテレワークなど様々な生活様式の変化がおきました。また、感染の不安やストレスと隣り合わせの日々が続いています。こうした不安やストレス、生活様式の急激な変化などから、「不眠」の症状に悩む人も増えています。当社が今回行った調査（※）によると、新型コロナウイルス感染拡大以降、**約4割の人が不眠の症状を感じたことがある**と回答しました。年代別では**50～54歳（60%）が最も多く**、45～49歳（52.4%）、30～34歳（50%）と続きました。

不眠の症状を感じたことがあると回答した方に、その症状について聞いたところ、**1位は「途中で目が覚める」（72.4%）**で、「寝つきが悪い」（53.9%）、「熟睡感がない」（38.2%）と続きました。

※調査概要

- 調査対象：全国の20代～60代の男女200名（有効回答数）
- 調査期間：2021年1月22日～27日
- 調査方法：インターネットアンケート

睡眠の役割と不眠がもたらす影響

睡眠は健康の基本と言われています。その役割は、脳や身体の休息というだけでなく、記憶の整理やホルモンを分泌させることによる肌の新陳代謝の促進や修復、ストレス解消などの役割も担っています。睡眠が不足してくると、下記のような症状がでてきてしまいます。

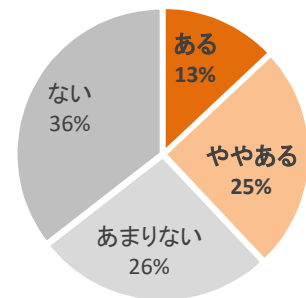
- 疲れやすくなる
- やる気がしない
- 頭がスッキリしない
- イライラする
- 集中力がなくなる
- 免疫力が下がる
- 肌の調子が悪い

自分が睡眠不足かどうか、是非下記のチェックリストで確認してみてください。実はその不調は「不眠」からきているものかもしれません。

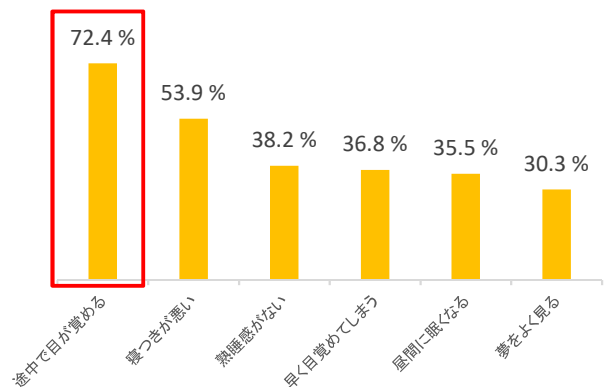
<不眠の症状チェックリスト>

- 寝ても疲れが取れていない
- 朝からだるさがある
- 日中眠くなる、ぼーっとしてしまう
- 肌の調子が悪い

Q. 新型コロナウイルス感染拡大以降、自粛やテレワークなど様々な生活の変化が起きましたが、不眠の症状を感じたことはありますか？（単一回答）



Q. どのような不眠の症状を感じましたか？あてはまるものを全てお選びください。（複数回答）※不眠症状を感じた人ベース



簡単！快眠のコツ&不眠解消におすすめのツボを紹介

良質な睡眠をとるための快眠のコツや、不眠解消におすすめのツボをご紹介します。

<快眠のコツ>

その①：眠りにつく2時間前には食事をすませる

- ・胃に食べ物が入っている状態では、深い睡眠ができません。

その②：眠りにつく1時間前には入浴を済ませる

- ・アロマオイルなどでリラックス。
- ・38～40度くらいのぬるめのお湯で、肩までしっかりつかり、じんわり汗が出てくる前に上がりましょう。

その③：暗い環境で眠る

- ・光は身体を起こす作用があるので、寝るときは暗い環境がおすすめ。
- ・ブルーライトはリラックスを妨げるので眠る30分前にはPCやスマホを控えて眼と頭を解放しましょう。
- ・寝る前は大きく深呼吸して身体をリラックス。ストレスも一緒に吐き出すつもりでやってみましょう。

その④：朝日をしっかり浴びる

- ・朝日を浴びると体内時計がリセットされ、夜に眠気が来やすくなります。

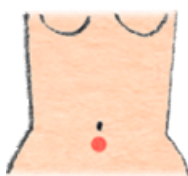
<快眠のツボ>

失眠穴
(しつみんけつ)



寝る前に、神経を穏やかにする「失眠穴」を押しましょう。イスに座り、片方の手で足首を固定して、もう一方の手でツボをゆっくりと軽く叩きます。叩くときはこぶしの小指側で、両足ともに30回ほど行うとよいでしょう。

丹田
(たんでん)



リラックス効果のある「丹田」もおすすめ。まずは、あぐらをかき、目を閉じて心を落ち着けます。両手の中心が重なるように手のひらをツボに重ねて（女性は右手が下）、何も考えずに静かに呼吸しましょう。

神門
(しんもん)



心
(しん)



「神門」や「心」も「不眠」に効くツボです。「神門」の位置は耳の上部にあるY字型の軟骨の分かれ目から少し上。人さし指を「神門」に当て、気持ちいいと感じる強さで押しもみます。「心」も同じようにして、両耳、同時に行いましょう。

漢方から見る「不眠」の原因とは

漢方では、不眠の原因を①**ストレスによって生じる自律神経系の乱れ**と②**栄養不足**の2つに大きく分類しています。①の「**ストレスによって生じる自律神経系の乱れ**」は、考えすぎて脳が興奮状態のままになっていたり、疲労やストレスからくる自律神経の乱れが原因の不眠です。②の「**栄養不足**」は、加齢や疲労などによる栄養不足で眠りにつくための準備ができないことが原因の不眠です。

漢方では、人の体は「**気（き）**」「**血（けつ）**」「**水（すい）**」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。「**気**」は目には見えない、人の体を支えるすべての生命エネルギーのようなもの。**疲労やストレスは「気」の巡りを止めてしまい、「気」が巡らなくなると身体が熱を冷ませなくなり、余分な熱が頭に昇っていき脳を疲れさせてしまいます。**



「不眠」におすすめの漢方薬

漢方は、一時的な対処療法ではなく、しっかりと原因から改善し、身体を整えていくことを目的としています。「不眠」の原因別におすすめの漢方薬をご紹介します。

原因：①ストレスによって生じる 自律神経系の乱れ

【おすすめ漢方薬】柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつほれいとう）

悶々と考え過ぎてなかなか眠れない方、ストレスが原因で、脳の興奮や自律神経の緊張による不眠におすすめの漢方薬です。「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、ココロを落ち着かせる処方ですので、脳の興奮からくる不眠を改善します。驚きやすい、イライラ、怒りやすいといった症状にも効果があります。



＜漢方セラピー＞
「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯
エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,790円（税抜）

効能：体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：
高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、
神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

原因：②栄養不足

【おすすめ漢方薬】加味帰脾湯（かみきひとう）

消化器のはたらきを助けながら、足りない「血（けつ）※」を増やして不眠を改善します。「血（けつ）」を補ったり、「気」を巡らせる処方（生薬）によって、気持ち身体を落ち着かせることで、精神を安定させる作用があります。血色が悪く、貧血気味で、精神的なストレスや不安感、不眠、焦りなどの神経症状（イライラだけではなく）がある方、胃腸が不調な方などに使用されます。



＜漢方セラピー＞
加味帰脾湯エキス顆粒クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,790円（税抜）

効能：体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：
貧血、不眠症、精神不安、神経症

※全身の組織や器官に栄養を与えるもの

◆◆クラシエ漢方ニュース◆◆

イラストレーターの進藤やす子さんによる「漢方セラピー」のオリジナル漫画動画「不調女子のモヤモヤ日常（不眠編）」を、3月1日（月）から、クラシエの漢方公式Youtubeチャンネル（<https://youtu.be/FogNn477vbw>）にて公開します。

仕事人間「寝夢 怜奈（ねむ れな）」の日常を進藤やす子さんのイラスト動画でご紹介します。

* 進藤やす子さん公式HP：

<http://yasukoshindo.main.jp/index.html>



「不調女子のモヤモヤ日常（不眠編）」