



” 眠れぬ夜のために “



睡眠について、問題を抱えてる方は意外とたくさんいらっしゃいます。若いころは、布団に入ればボタンキューと眠れていた方も、年を重ねるにつけて眠りにくくなったり、眠っても熟睡感が得られなかったり、少しの物音に起きてしまったり、何度もトイレに起きたりと色々な症状を訴えてこられます。

今回は不眠についてのつぼの紹介をいたしましょう。

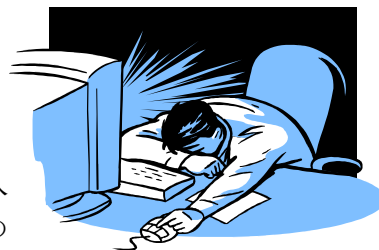


東洋医学の考える不眠

東洋医学では昼の間に身体の外側(体表面や頭)を回っていた陽気が、身体の内側(内臓)に入る事で眠れると考えます。つまり身体の陽気が尽きて陰気が盛んになると眠たくなり、陰気が尽きて陽気が盛んになってきますと目が覚めます。ですので不眠という状態を考えると、身体をめぐっている陽気の量が少なかったり、身体の中につかえがあったり、頭や目に陽気が残ってしまっていたりする事で上手く陽気が陰である身体の内側に入れなくなり寝れないと考えます。

不眠のパターン

不眠を訴える方が多く挙げられるのが、布団に入っても中々眠れないという事です。それでは、この原因を4つに分けてみましょう。



まず一つの目に**パターン A**として、精神的に何かストレスがあったときや、法事などで普段以上に気を使ったとき、次の日に何か大切な行事があったりする時などに、夜布団に入ってから、そわそわして寝返りばかりうってしまう場合です。この時は「肝」という部分が疲れてきています。この「肝」は剛藏といわれ「肝」がストレスなどではたらき過ぎたため体内に陽気が増えてしまっ

て眠れないことになります。昼間の興奮状態がまだ残っている感じです。人によってはあれも出来てない、これもしなくちゃと計画がどんどん出てきたりします。朝に口が苦いこともあります。

次に**パターンB**として、胃腸の働きの悪さから来る場合があります。あまりの満腹でも空腹でも眠りにくいものです。外食が続いた場合や、季節の変わりなどで胃腸の調子が悪いときや、梅雨などの湿気の状態を受けた時に良く出て来ます。これは胃腸の弱りから身体の消化器官である「中焦」と呼ばれる場所に食べ物がたまり湿痰というものが出来て、おなかの中がつかえてしまい眠りにくくなります。

そして**パターンC**は、あれやこれやと、とりとめの無いことを考えてしまっ
て眠りにくいパターンです。これは考えすぎることによって血液を使ってしまい「心」という部分に十分血液を送ることが出来ず、負担をかけてしまっています。足りない血液を回そうとしますので、不眠中に動悸がしたり、すぐ目が覚めたりします。

最後**パターンD**は足がだるい、腰が痛いということで眠れない場合です。この場合は身体の中での陰陽のバランスが崩れています。東洋医学では上半身を陽として、下半身を陰とします。そして上半身の陽気「心」と下半身の陰気「腎」が交流することで精神が健やかになると考えますが、この場合は下半身の陰の力が弱くなってしまい上半身の熱がおおくなってしまっています。よく夢をみたり、頭痛やめまい、寝汗なども出る場合があります。

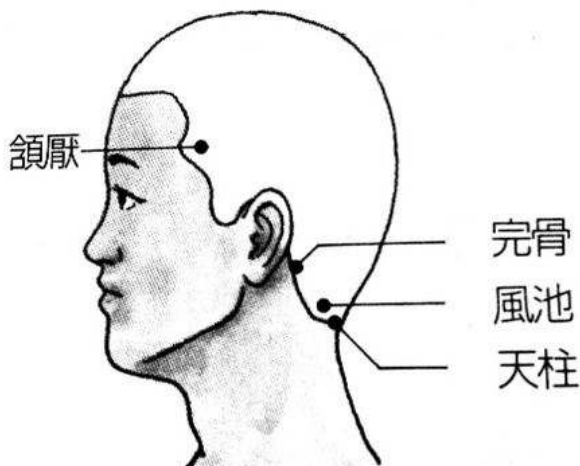


ツボのご紹介

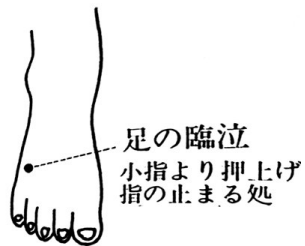


1、頷厭…額の角の生え際より少し下のところ。歯をかみ締めると膨らむあたり。

2、完骨…耳たぶの後ろの骨の、さらに後ろのくぼみ。



- 3、足臨泣…小指より押し上げ、指の止まる場所。



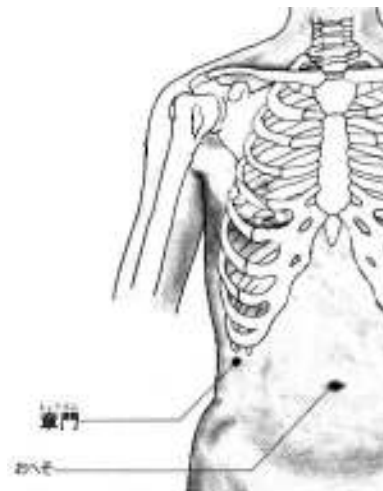
- 4、陰陵泉…膝の下、内側にある大きな骨の下のくぼみ。



- 5、神庭…眉の間の中心線を上に延ばした線上で、髪の生え際のすぐうえのところ。



- 6、章門…肘を直角に曲げてわき腹につけたとき、肘の当たるところ。



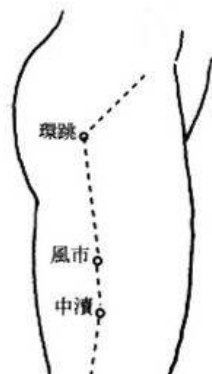
7、太白…足の内側で、親指の爪をさがって膨らみが途切れたところ。

8、環跳…太ももを曲げたとき出来るしわの先端。



9、失眠…かかとのど真ん中。

10、関元…からだの中心線上で、おへそから指幅3本分ほど下のあたり。



先ほどのパターンに合わせて、それぞれにあわせたツボを押しみましょう！！

パターンA… 1、3、5、10

パターンB… 1、4、6、7、8

パターンC… 1、2、4、7、10

パターンD… 4、5、9、10



『眠りは本能である』

『眠りとは本能である』とスイスの心理学者クラパレードは言っています。不眠を感じている方に多いのですが、睡眠を己の意識でコントロールできると錯覚しないことが大切です。寝むれない時は、身体がまだ眠りを必要としていない時である事が多くあります。

寝れていない、睡眠が取れていないと思う気持ち、眠れないことを苦痛に思う気持ちこそが不眠症の問題になります。歳を重ねるにつけ朝早く起きてしまうという事も自然の事です。それぞれに感じる身体の不調が、不眠によって起こされていると思われるかもしれませんが、そうではなくて、身体に感じる色々な自覚症状の一つに不眠があるという気持ちを持つことが大切です。上記のパターンの様に不眠をもたらしている身体の不調が治っていくにしたがって、不眠ということも感じなくなっていくようです。